

# Проект

## образовательный

### «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

#### подготовительной группы № 5 «Пчёлка»



Воспитатели :  
Зуева С.Я.  
Кондалёва К.А.

г. Людиново  
2019 г.

**Ты счастлив завтра,  
если думаешь о здоровье сегодня.**

### **Актуальность проекта**

**Одной из главных ценностей в жизни человека было и остается здоровье.**

**В настоящее время проблема здоровья детей наиболее актуальна.**

**Из года в год увеличивается количество детей не только с врожденными заболеваниями, но и с приобретенными в процессе жизни дефектами здоровья.**

**От состояния здоровья зависит возможность овладения детьми всеми умениями, которые необходимы для эффективного обучения в школе.**

**В дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек здорового образа жизни. И если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым, не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.**

**Учитывая важность заложенного в детстве фундамента здоровья и был разработан данный проект.**

### **Цель**

**Развитие у детей представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ).**

### **Задачи**

**Формировать представление о здоровье как ценности и способах их укрепления.**

**Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у дошкольников представлений о ЗОЖ.**

**Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.**

## Участники проекта

Дети подготовительной группы № 5 «Пчёлки»

Родители

## Вид проекта

Творческо- информационный

## По продолжительности

Среднесрочный (февраль - апрель)

## По количеству

Групповой

## Ожидаемые результаты

- Овладение детьми элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
- Применение детьми правил здорового образа жизни и безопасности в повседневной жизнедеятельности.
- Снижение заболеваемости.
- Повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ.

## Проблема

«Что нужно делать , чтобы не болеть?»

## Выполнение проекта

### 1. Подготовительный этап

- Знакомство родителей с темой.
- Изучение методической литературы.
- Сбор художественной литературы.
- Подбор материалов для игровой, творческой и продуктивной деятельности.
- Приобретение игр и пособий.
- Подбор аудиозаписей музыкальных произведений для упражнений, релаксации.
- Составление перспективного плана.

### 2. Основной этап

Включает 5 образовательных областей

## Познавательное развитие

### НОД

«Правильное питание – залог здоровья!»

«Сохрани свое здоровье сам!»

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

### Беседы

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

«На меня смотреть приятно, потому что я опрятный»

«Полезные продукты»

«Здоровая пища»

«Откуда берутся болезни»

«Работа сердца»

### Д/игры

«Валеология»

«Вредная и здоровая пища»

«Моем руки»

«Витамины»

«Коробочка с эмоциями»

### Строительные игры

«Строим больницу»

«Строим стадион»

## Опыты

«Курящая машина»

«Как передаются микробы»

«Чистим зубы – избавление от микробов»

«Как жир может накапливаться в кровеносных сосудах»

«Кислород в жизни человека»

## Рассматривание альбомов

«Я здоровым быть хочу»

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

«Расти здоровым малыш»

«Режим дня»

«Береги здоровье»

## Экскурсии, целевые прогулки

На кухню

На экологическую тропу



# Социально – коммуникативное развитие

## НОД

«Ни ночью, ни днем, не балуйся с огнем»

«Правила дорожного движения»

## Беседа

«Вредные привычки»

«Что такое хорошо, и что такое плохо »

«Когда нельзя слушать старших»

«У меня зазвонил телефон»

«Поведение людей в природе»

«Безопасное поведение дома»

«Улыбка делает чудеса»

## Игры - имитации

«Я тренер»

«Добрый доктор Айболит»

## Игры - тренинги

«Окажем первую помощь»

«Как вызвать скорую помощь»

## Д/игра

«Кто быстрее скажешь адрес»

«Сигналы тревоги»

«Польза - вред»

«Дымные стулья»

## Рассматривание

«Как избежать неприятности, чтобы не случилось беды»

## Труд

«Собери мусор»

«Уборка территории детского сада»

## Сюжетно- ролевые игры

«Скорая помощь»

«Служба спасения»

«Больница»

«Аптека»

«Санаторий»

«Кафе «Здоровячок»

Магазин полезных продуктов

«Будущие спортсмены»

«Детская консультация»

Физкультурные занятия

Подготовка к олимпиаде

«Юные пожарные»

«В лесу»



## Речевое развитие

### Беседа

**«Я здоровым быть хочу»**

**«Наше здоровье в наших руках!»**

**«Здоровым быть здорово»**

**«Никто не заботится о тебе лучше, чем ты сам!»**

### Чтение

**С. Прокофьева «Румяные щечки»**

**Г. Зайцев «Уроки Айболита»**

**«Уроки Мойдодыра»**

**К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»**

**Е.А. Аляблева «Руки надо мыть»**

**О.Г. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей»**

**С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»**

**А. Жаброва «Будь спортивным и здоровым»**

**В. Волков «Про правила дорожного движения»**

**И. Токмакова «Мне грустно, я лежу больной»**

**Атлас «Тело человека»**

**Э. Успенский «Вера и Анфиса»**

**Сказка «Медведь и трубка»**

### Составление рассказов

**«Где прячется здоровье»**

**«Как дома мы закаляемся»**

**«Я хочу здоровым быть»**

**«Как я буду заботиться о своем здоровье»**

## Заучивание пословиц

**«Кто любит спорт, тот здоров и бодр»**

**«Если хочешь быть здоров - закаляйся»**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

## Дыхательные упражнения

**«Задуй упрямую свечу»**

**«Дует ветер»**

**«Надуй шарик»**

## Пальчиковая гимнастика

**«Моем руки»**

**«С добрым утром»**

**«Здравствуй пальчик»**

## Драматизация

**«В сказку за здоровьем»**

**«Как Айболит лечил козлят»**

**«Дед вытянул репку»**

**«Дети о правильном питании»**

## Ситуация

**Если хочешь быть здоровым**

**Как стать неболейкой**

**Пейте дети молоко, будете здоровы**

**Будь осторожен зимой**

**Чистота –залог здоровья**



# Художественно-эстетическое развитие

## НОД

«Музыка здоровья»

## Чтение

Т.Л. Шарыгина «Здоровым будь»  
«Утренняя зарядка»

С. Прокофьева «Румяные щечки»

Г. Зайцев «Уроки Айболита»  
«Уроки Мойдодыра»

К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»

Е.А. Аляблева «Руки надо мыть»

О.Г. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей»

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

А. Жаброва «Будь спортивным и здоровым»

В. Волков «Про правила дорожного движения»

И. Токмакова «Мне грустно, я лежу больной»

Атлас «Тело человека»

Э. Успенский «Вера и Анфиса»

Сказка «Медведь и трубка»

## Слушание и пение

В. Шаинский «Улыбка»

Т. Волгина «Как стать здоровым»

Частушки на тему ЗОЖ

## **Рисование**

**«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»  
«Украшаем полотенца»**

## **Лепка**

**Номера экстренных служб  
«Полезные продукты»  
«Зимние забавы»  
«Да здравствует мыло душистое»**

## **Развлечение**

**«В гостях у доктора Айболита»**

## **Релаксация**

**«Солнечный зайчик»  
«Шепот волны»  
«Плывем в облаках»**



# *Физическое развитие*

## Беседа

- «Мы со спортом дружим»
- «Мой друг заболел»
- «Будущие спортсмены»
- «Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья»
- «Как я закаляюсь»
- «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»
- «Осанка – красивая спина»

## НОД

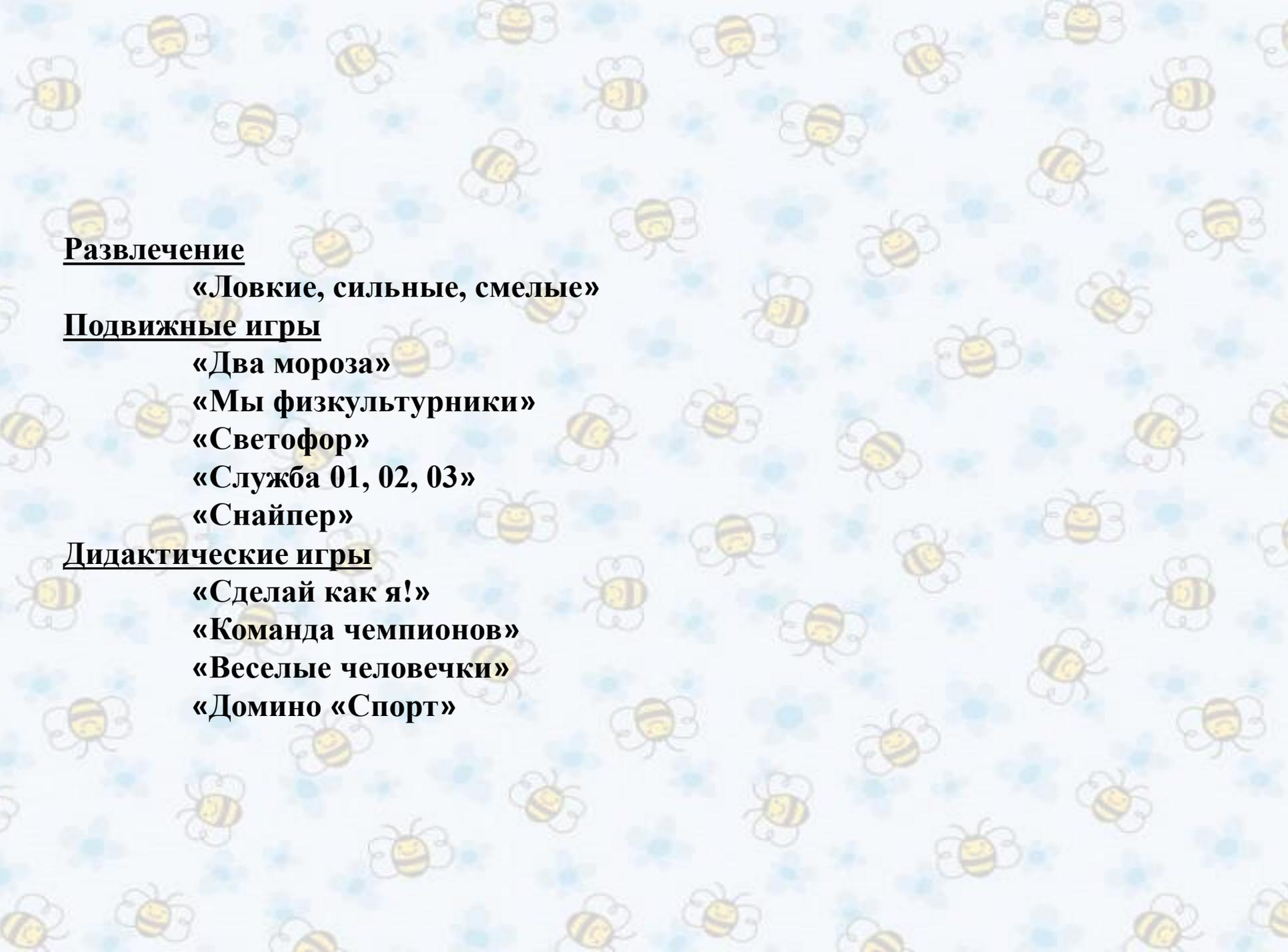
- «Спорт это здоровье»
- Физкультурные занятия

## Рассматривание альбомов

- «Виды спорта»
- «Закаляйся, если хочешь быть здоров»
- «Спорт и дети»
- «Олимпийские игры»
- «Олимпийские чемпионы»
- «Талисманы зимних игр»

## Спортивный досуг

- Мы здоровью скажем «Да!»
- «Слабое звено»

The background of the slide is a repeating pattern of small, stylized bees and flowers. The bees are yellow and black with four legs and two wings. The flowers are light blue with five petals. The pattern is scattered across the entire page.

**Развлечение**

**«Ловкие, сильные, смелые»**

**Подвижные игры**

**«Два мороза»**

**«Мы физкультурники»**

**«Светофор»**

**«Служба 01, 02, 03»**

**«Снайпер»**

**Дидактические игры**

**«Сделай как я!»**

**«Команда чемпионов»**

**«Веселые человечки»**

**«Домино «Спорт»**



# *Работа с родителями*

## Конкурс рисунков

«Береги планету»

## Родительское собрание

«Здоровый образ жизни»

## Анкетирование

«О здоровье в серьёз»

## Консультации

«Вредные привычки»

«Полезные привычки»

«Как проводить выходные дни с пользой для здоровья»

## Статьи

«Правила здорового образа жизни»

«Советы по физическому воспитанию»

«Берегите зрение»

«Как приучить ребенка к здоровой пище»

## Папки – передвижки

«Игровой массаж»

«Игры которые лечат»

«Если ребенок плохо ест»

## Посещение на дому

Условия и роль семьи в воспитании здорового ребенка

## Газета

«Вырастай-ка»



**Работа над проектом позволила достичь определенных результатов**

- Снизилась заболеваемость детей
- У детей сформировались практические знания и навыки по формированию здорового образа жизни
- Дети проявляют интерес к своему здоровью и здоровью своих близких
- У детей появилось желание сохранять и укреплять свое здоровье
- Реализация проекта способствовала сближению родителей, детей и педагогов

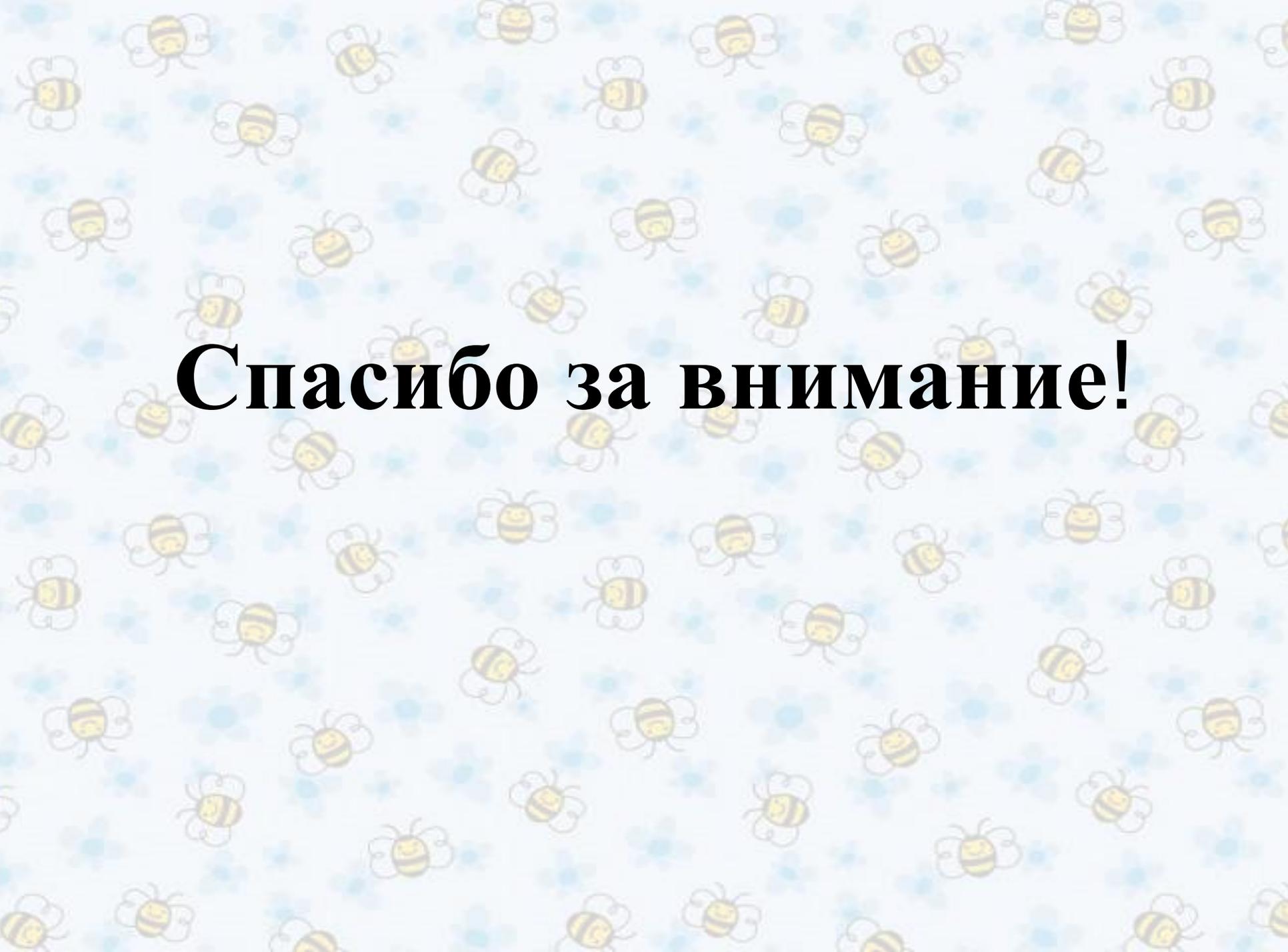


**3. Заключительный этап**  
**Родительское собрание**  
**«Здоровый образ жизни»**  
**Спортивный досуг**  
**«Мы здоровью скажем «Да!»**  
**Обновление уголка «Здоровячок»**



## Литература

1. Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольников» М. Просвещение, 2001г.
2. Гарнышева Т.П. «ОБЖ для дошкольников» ООО «Издательство Детство – пресс», 2010г.
3. Голицына Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М. Издательство «Скрипторий», 2008г.
4. Деркунская В.А. «Образовательная область «Здоровье» ООО «Издательство Детство – пресс», 2013г.
5. Обухова Л.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников» ТЦ «Сфера», 2001г.
6. Полтавцева Н.В. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» ТЦ «Сфера», 2013г.
7. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» ТЦ «Сфера», 2012г.

The background features a repeating pattern of small, stylized bees with yellow and black stripes, and light blue flowers. The bees are scattered across the page, and the text is centered over this pattern.

**Спасибо за внимание!**