*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение*

*«Детский сад № 14»*

Проект

для детей старшего дошкольного возраста 5-6лет

**«Хочу быть здоровым!»**

подготовила воспитатель Уланова Г.П.

апрель 2021 года

***Участники проекта***: воспитатели, дети старшей группы и их родители.

***Тип проекта***: познавательно-исследовательский;

***Вид проекта***: среднесрочный

***Цель*:**

Формировать привычки здорового образа жизни, развивать познавательные и творческие способности детей старшей группы.

Задачи:

● Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.

● Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.

● Развивать желание у детей и родителей активно участвовать в жизни детского сада.

***Актуальность:***

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности

творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно

важная привычка. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны заложить в дошкольном детстве основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

***Ожидаемые результаты:***

1. Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.

2. Дети познакомятся с литературными произведениями по теме проекта.

3. Узнают, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.

4. Дети пополнят свои знания о правильном питании и его значимости для здоровья.

***Этапы реализации.***

Подготовительный этап.

1. Подборка методического и дидактического материала.

2. Подборка художественной литературы.

3. Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.

4. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.

5. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

6. Подборка аудио и видеоматериала по теме проекта.

***Основной этап.***

1. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

2. Совместные мероприятия с родителями и детьми.

3. Игровая, элементарная трудовая, изобразительная деятельность.

4. Беседы с детьми.

5. Организация двигательной деятельности.

6. Чтение художественной литературы.

7. Рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов.

***Заключительный этап.***

- спортивное развлечение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Форма работы | Цель |
| Вторник  Среда  Четверг  Пятница  Понедельник  Вторник  Среда  Четверг  Пятница | 1. Беседа «Личная гигиена».  2. Чтение:  К.Чуковский «Мойдодыр».  3. Разгадывание загадок.  II половина дня  4. С/р игра «Пункт медицинской помощи»  5. Просмотр презентации «Предметы личной гигиены».  1.Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»  2.НОД «Витамины»  3. Д/И « Отгадай по запаху», «Отгадай на вкус!»  II половина дня  4. Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» серии «Здорово быть здоровым!»  5. П/И «Поймай и угадай!»  1.Беседа «Как мы заботимся о своем здоровье?»  2. Рассматривание плаката «Строение человека».  3. НОД: рисование «Витамины для здоровья».  II половина дня  5. С-р игра «Аптека».  1.Беседа «03- скорая помощь»  2. НОД аппликация «Дерево полезных продуктов»  3. Д/и «Окажи помощь».  II половина дня  4. С/р игра «Скорая помощь»  5. Чтение А.Барто «Девочка чумазая».  1. Беседа «Здоровье и болезнь».  2. Д/и «Что полезно, что вредно».  3. Чтение стихотворения С.Михалкова «Про Мимозу».  4. П/И «Чьё звено быстрее соберется?»  II половина дня  5. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»  6. С/р игра «Семья идет в магазин за полезными продуктами».  1. Беседа «Что я знаю о себе».  2. НОД по познавательно- речевому развитию  с элементами здоровьесберегающих технологий «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».  3. Д/и «Хорошо- плохо».  4. П/и «Ручеёк», «Гори, гори ясно!»  II половина дня  5. Чтение стихотворений  Е.А.Алябьевой «Хочу конфет», «Сладкоежка».  6. С/р игра «На приёме у врача стоматолога».  7. Просмотр и анализ мультфильма «Королева Зубная щётка».  1. Опросник для детей «ЗОЖ».  2. Д/и «Полезные продукты».  4. НОД «Экскурсия в прачечную».  3. П/и «Хитрая лиса».  II половина дня  5. Загадки о предметах личной гигиены.  6. С/и «Поликлиника».  7. Чтение «Сказка о здоровье и Красоте».  8. Консультация для родителей «Как быть здоровым телом и душой!»  1. Беседа «Чтобы не было беды!».  2. Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка».  3. Экскурсия в медицинский кабинет.  4. П/и «Чьё звено быстрее соберётся?».  II половина дня  5. Д/и «Угадай вид спорта по показу».  6. Пословицы и поговорки о здоровье.  1. Беседа «Зачем людям спорт?».  2. НОД лепка «Мы делаем зарядку»  Итоговое спортивное развлечение «Физкульт- Ура!».  II половина дня  3. Загадки о видах спорта и здоровом образе жизни.  Спортивное развлечение  «Мы ребята высший класс». | Формировать знания о правилах личной гигиены.  Формировать культурно-гигиенические навыки при ознакомлении с художественной литературой.  Закреплять умение отгадывать загадки. Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми.  Формировать представления о правилах оказания первой медицинской помощи при повреждениях кожи.  Формировать у детей привычку пользоваться предметами личной гигиены.  Формировать здоровую культуру питания.  Формировать у детей осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу полезные продукты.  Знакомить с понятием «Витамины», закрепить знания детей о необходимости витаминов в организме человека.  Обогащать вкусовые ощущения, развивать память; развивать умение определять нужный способ для опознания предметов; обогащать словарь детей.  Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности сна для здоровья.  Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.  Создавать устойчивые мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.  Познакомить детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением.  ● Формировать понятие о том, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей к физкультуре и спорту. Закреплять раннее разученные навыки. Развивать физические качества дошкольников: силу, быстроту, смелость, ловкость, уверенность. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.  Расширять знания воспитанников о труде работников аптеки.  Способствовать развитию навыков выполнения различных ролей в соответствии с сюжетом игры, используя атрибуты.  Развивать воображение  дошкольников.  Помогать налаживать взаимоотношения детей в совместной игре, воспитывать культуру общения в общественных местах.  Расширять представления детей о работе «Скорой помощи».  Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.  Формировать у дошкольников представление о здоровом питании.  Закреплять и расширять представление детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.  Познакомить детей с основными элементарными правилами оказания первой помощи при синяках, ссадинах, порезах, ожогах, обморожении, попадании соринки в глаз, формирование умения правильно пользоваться пластырем, йодом, зеленкой и бинтами, обрабатывать рану, промывать, накладывать повязку.  1. Вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры.  2. Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.  Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.  Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.  Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его.  Расширять знания детей о полезных и вредных продуктах.  Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, прививать желание заниматься спортом.  Формировать представление старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.  Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.  Закрепить представление о том, что в воздухе и на окружающих человека предметах могут находиться невидимые и опасные враги – микробы. Воспитывать потребность пользоваться правилами личной гигиены.  Закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.  Уточнить знания детей о названии и местоположении разных органов чувств и частей тела.  Формировать у детей понимания ценности своего здоровья.  Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.  Развивать адекватную оценочную деятельность дошкольников, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, умение оценивать поступки и анализировать их.  Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.  Формировать привычки здорового образа жизни, развивать познавательные и творческие способности.  Развивать и обогащать сюжет игры, отражать в игре труд медицинских работников.  Формировать умение получать информацию из разных источников.  Определить уровень осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у дошкольников.  Формировать знания у детей о полезной и неполезной пище. Развивать здоровые принципы питания. Стимулировать желание вырасти здоровыми, сильными, ловкими. Помочь детям осознать взаимосвязь между действием витаминов и физкультурой на организм человека.  Дать детям представление о труде работников прачечной; закреплять умение правильно называть трудовые действия и самостоятельно выполнять их; воспитывать интерес к труду и аккуратность.  Воспитывать быстроту и ловкость.  Формировать у детей навыки личной гигиены.  Формировать представления о труде взрослых (работников поликлиники), его роли в обществе и жизни каждого человека.  Воспитывать у детей чувства необходимости ведения ЗОЖ, заинтересованности в укрепление и сохранение своего здоровья.  Закреплять знания детей о безопасности жизнедеятельности, помочь им утвердиться в этих знаниях, предостеречь их от беды; прививать детям культуру безопасного поведения.  Познакомить с юмористическим стихотворением С.Михалкова, развивать образное, аналитическое мышление; творческое воображение;; расширять словарный запас.  Формировать у дошкольников элементарные представления о работе мед. сестры.  Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.  Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.  Закреплять знания детей о безопасности жизнедеятельности, помочь им утвердиться в этих знаниях, предостеречь их от беды; прививать детям культуру безопасного поведения.  Познакомить с юмористическим стихотворением С.Михалкова, развивать образное, аналитическое мышление; творческое воображение;психоэмоциональную сферу; расширять словарный запас.  Формировать у дошкольников элементарные представления о работе мед. сестры.  Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.  Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.  Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.  Формировать понятие у детей о том, что здоровье дороже всех богатств, о том, что за здоровьем надо следить и беречь его с молода.  Создать дружескую атмосферу в детском коллективе в процессе с/р игры.  Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности.  Учить передавать в лепке образ ребёнка; оценивать свои работы, замечать выразительное решение изображения.  Формировать положительное отношение к занятиям физкультурой, Формировать элементарные знания в области гигиены, медицины, физкультуры.  Формирование здорового образа жизни. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| . |