

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ЦЕНТ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 189 »**

**ПРОЕКТ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НА ТЕМУ:**

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ- ЗДОРОВЫЙ ДУХ»



ПОДГОТОВИЛА:
ВОСПИТАТЕЛЬ
МАНОХИНА О. В.

Паспорт проекта по формированию здорового образа жизни «В здоровом теле – здоровый дух»

Проблема

НЕДОСТАТОЧНАЯ СФОРМИРОВАННОСТЬ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОТИВОВ, ПОНЯТИЙ, УБЕЖДЕНИЙ В НЕОБХОДИМОСТИ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЕГО С ПОМОЩЬЮ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

ТИП ПРОЕКТА:

ПЕРИОД: краткосрочный.

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА: педагоги,
дети, родители.

- Расширять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья;
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах.
- Повышать компетентность родителей по проблеме формирования у детей предпосылок к здоровому образу жизни, организации оздоровительной профилактической работы с детьми

Цели проекта:

Образовательные области:

Познание.

«Сохрани свое здоровье сам»,
«Витамины укрепляют организм», «С утра до вечера»,
«Подружись с зубной щеткой»,
Наши верные друзья полезные продукты».



Социализация.

Сюжетно-ролевые игры: «Семья»,
«Салон красоты», «Больница»,
Магазин»,

Дидактические игры: «Когда это бывает?», «Вершки-корешки»,
«Сад-огород», «Хорошо-плохо»,
«Съедобное- несъедобное»,
«Витамины с грядок», «Время суток», «Кто больше знает слов»,
«здоровье из корзинки».



Чтение художественной литературы.

Чтение: А. Антипов «Зубки заболели», К. И. Чуковский «Мойдодыр», В. Бианки «Купание медвежат», Д. Грачёв «Обед».

Загадывание загадок по теме.



Здоровье.

Пальчиковые гимнастики Н. В. Нищева, артикуляционная гимнастика «Заборчики», «Лошадка», «Грибок», гимнастика после сна, занятия по ЗОЖ: «Знай своё тело», «Витамины и полезные продукты», «Знай своё тело»,



Физическая культура.

Подвижные игры: «Помощники», «Платочек», «Делай как я», «Беги к тому кого назову», Эстафеты, «Кто скорее соберёт?», «Овощи-фрукты». Общеразвивающие упражнения (по плану), Основные виды движений (по плану).



Коммуникация.

Беседы по темам: « Наши верные друзья полезные помощники», «Волшебные помощники», «В здоровом теле-здоровый дух», «Польза гигиены».



Режимные моменты.

Утренняя гимнастика, мытьё рук, прогулки, гимнастика после сна, умывание, завтрак, обед, полдник, ужин.

Художественное творчество.

Рисование: «Как мы делаем зарядку!»;

Аппликация: «Помощники мойдодыра»;

Лепка: «Кладовая витаминов».



Безопасность.

«Культура поведения во время еды»,
«Для чего нужен сон». Дидактические
игры:



Формы работы с семьёй.

Беседа: «Здоровье ребёнка в
наших руках»,

Трудовая.

Дежурства по столовой,
Индивидуальные групповые
поручения, коллективный труд на
прогулке и в уголке природы.



Этапы реализации проекта:

1 этап. Выбор темы проекта:

Дошкольный возраст является решающим в формировании ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуру здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Надо научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от вредного. Привить ребенку чувство ответственности за свое здоровье.

2 этап. Планирование:

Подбор методической, научно – популярной литературы, иллюстрационный материал по теме;

Привлечение родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми;

Изготовление и подбор дидактических игр;

Приобретение плакатов по теме: «Правила поведения за столом во время еды», «Овощи и фрукты»;

Изготовление атрибутов к сюжетно – ролевым играм «Больница», «Магазин», «Семья»;

Разработка комплекса мероприятий;

Разработка методических рекомендаций по формированию ЗОЖ;

Организация работы с родителями.

3 этап. Реализация проекта:

Своевременная смена предметно- развивающей среды в группе: использование дидактических игр в работе с детьми, использование уголка красоты, рассматривание и изучение плакатов по теме, использование атрибутов в сюжетно – ролевых играх, проведение организованной деятельности и бесед по темам: «Знай своё тело», «Мы любим вас зубки», «Витамины и здоровые продукты», «С утра до вечера». Беседы: «Волшебные помощники», «В здоровом теле – здоровый дух», «Для чего нужен сон».

4 этап . Завершение проекта:

Проведение родительского собрания на тему : «Здоровая семья – здоровые дети».

Ожидаемые результаты:

- создание предпосылок к снижению заболеваемости детей;
- Позитивные изменения в развитии детей – формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья; знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья;
- Координация деятельности по формированию здорового образа жизни между родителями и сотрудниками МБДОУ.

Календарное планирование

тема	цель	Содержание и формы работы
Понедельник «Мой организм»	Дать детям элементарные представления о своем организме. Убедить в необходимости беречь и заботиться о себе.	Утро. Совместная деятельность ■ Рассмотреть уголок красоты в умывальной комнате. Объяснить для чего он нужен и правила его использования. Дежурство по столовой. Чтение В. Бианки «Купание медвежат». Самостоятельная деятельность.. Дидактические игры.
		Организованная образовательная деятельность. Беседа на тему: «Знай своё тело». Артикуляционная гимнастика : «заборчик», «лошадка».
		Прогулка. Совместная деятельность. Загадки по теме. Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: Подвижные игры: «Помощники», «Эстафеты». Вечер. Совместная деятельность. Беседа на тему: «Волшебные помощники». Сюжетно – ролевые игры: «семья». Дидактические игры: «Хорошо плохо».

Тема	Цель	Содержание и формы работы
Вторник «Чтобы быть здоровым»	Продолжать формировать у детей навыки личной гигиены и культуры поведения за столом. Развивать осознанное отношение к выполнению культурно – гигиенических навыков.	Утро. Совместная деятельность. Разобрать пословицы и поговорки о здоровье. Обсудить их смысл. Беседа на тему: «В здоровом теле – здоровый дух». Дежурство в уголке природы. Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: «чудесный мешочек», «Кому что нужно».
		Организованная образовательная деятельность. «Мы вас любим зубки». Художественное творчество: «Помощники мойдодыра» (аппликация).
		Прогулка. Совместная деятельность. Покормить птиц. Игры: «Эстафеты», «По следам». Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика «Заборчики», «Вкусное варенье». Чтение А. Антипова Зубки заболели». Рассмотрение плаката «Наши зубки». Сюжетно – ролевая игра «Больница». Дидактическая игра: «Кому что нужно».

Тема	цель	Содержание и формы работы
Среда «Витамины и правильное питание»	Дать понятие о пользе витаминов, их значение для здоровья человека. Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.	Утро. Совместная деятельность. Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов. Беседа на тему: «Наши верные друзья полезные продукты». Дидактические игры : «Витамины с грядок». «Сад – огород». Загадки по теме.
		Организованная образовательная деятельность. «Витамины и здоровые продукты». Лепка «Витамины с грядок».
		Прогулка. Совместная деятельность . Загадки по теме. Совместная деятельность. Подвижные игры:» кто скорее соберет», «Съедобное – несъедобное». Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика «Маляр красит забор», «Маятник». Работа с родителями информация в уголке здоровья «Витамины и минералы – незаменимые компоненты питания».

Тема	цель	Содержание и формы работы
Четверг «Я и режим»	Сформировать представление о режиме дня. Убедить соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов.	Утро. Совместная деятельность. Поручить подгруппе детей полить огород в уголке природы. Рассмотреть Побеседовать на тему : «Для чего нужен сон?». Дидактические игры: «Утро, день, вечер, ночь».
		Организованная образовательная деятельность. « С утра до вечера». Художественное творчество . Рисование «Мы делаем зарядку».
		Прогулка. Совместная деятельность. Наблюдать за солнцем, отметить, что оно стало греть теплее. Изменения в природе с приходом весны. Загадки о временах года и времени суток. Самостоятельная деятельность.дидактическая игра «Время суток» Подвижные игры: «Кто скорее натупает?», «день – ночь». Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика «Рыбка», «Желобок». Чтение Д. Грачев «Обед». Рассматривание плаката «Мишуткины сутки». Сюжетно – ролевые игры: «Семья», « Магазин».

Тема	цель	Содержание и форма работы
Пятница «В здоровом теле — здоровый дух»	Закрепить и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.	Совместное творчество детей: коллаж «ЗОЖ». Проведения родительского собрания «Здоровая семья - здоровые дети».



