



Проект « Я хочу быть здоровым »

Тип проекта - информационно-практический

Вид проекта - групповой.

Участники проекта - дети, воспитатели, родители

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни.

Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка

Цель проекта: углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих

Задачи проекта для детей:

- обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
- формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

для педагогов:

- создать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности с детьми;
- укрепить контакт с родителями.

для родителей:

- пропаганда в развитии потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Продукты проекта для детей:

- подбор цикла бесед по ЗОЖ для детей;
- создание картотеки подвижных и дидактических игр;
- создание сборника загадок по ЗОЖ;

для педагогов:

- обмен опытом педагогов в работе по формированию ЗОЖ

для родителей:

- анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»
- консультация «Роль семьи в формировании ЗОЖ»;

Ожидаемые результаты по проекту Проект «Я хочу быть здоровым» решил проблему, реализовал поставленные задачи.

1. Получение детьми знаний о ЗОЖ.
2. Укрепление здоровья, снижение уровня заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
3. Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
4. Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

План работы по реализации проекта

1 половина дня

- Утро радостных встреч.
Цель: «задать тон» всему дню, т.е. создать положительный эмоциональный настрой, порадоваться предстоящему дню, вселить в ребёнка уверенность, что среди сверстников ему будет хорошо, а день обещает быть интересным и насыщенным, обеспечить возможность конструктивного межличностного и познавательно - делового общения детей и взрослых, научить детей планировать свою деятельность.
- Беседа по ЗОЖ «Что такое витамины и где их найти».
- Д.И. «Витаминная семья»
Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.
- Физкультминутка 1,2,3,4,5 будем овощи искать»
- **Прогулка**
- Наблюдение за птицами весной
- П.И. «Воробы и вороны»
Цель: учить действовать по команде взрослого; закреплять знания птиц; упражнять в произнесении звуков, выполнении характерных движений.

2 половина дня

- Загадывание загадок про овощи и фрукты.
Цель: расширять познавательный интерес у детей, развивать словарный запас.
- Сюжетно-ролевая игра : «Здоровое питание».
Цель: Помочь детям разобраться о вреде и пользе продуктов питания, научить детей делать правильный выбор в питании, вести здоровый образ жизни.
Просмотр мультфильма «Азбука здоровья. Правильное питание».

Цель: Дать понять детям, что очень важно следить за своим здоровьем, Чтобы быть здоровым- нужно правильно питаться, а так же соблюдать правила гигиены.

Работа с родителями:

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Консультация «Роль семьи в формировании ЗОЖ»;

«Свет солнца»(приветствие)

Небо, небо голубое,
Солнце, солнце золотое.

(Идём по кругу, держась за руки)

Дай нам, солнышко, ответ,
(Руки вверх)

«Ты нас любишь или нет?»
(Руки к себе)

Дарит солнце света луч,
Освещает всё вокруг!

(Машем поднятыми вверх руками)

Мы берём в ладошки свет,
(Ладони складываем лодочкой)
Улыбаемся в ответ!
(Улыбаемся друг другу)

«Посмотрите на нас!» (Игра в кругу)
Посмотрите вы на нас! *(Руки в центр круга)*

Мы - ребята, суперкласс! *(Руки к себе, большой палец – вверх)*

Дружные и смелые, *(Обнялись, руки на плечи соседа)*

А ещё – умелые!

Можем многое мы делать, *(Шагаем на месте)*

Клеить, резать, шить, плести, *(Движения по тексту)* Хорошо себя вести! *(Обняли себя за плечи)* Посмотрите вы на нас! *(Руки в центр круга)*

Мы - ребята, суперкласс! *(Руки к себе, большой палец – вверх)*

Беседа «Что такое витамины и где их найти»

«Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между «вкусным» и «

полезным»? Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Вопрос: Что вы знаете о витаминах? Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ. Витаминов много,

но самые главные – это витамины А, В, С.

Воспитатель: Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С. (Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т.д. (ответы детей).

Воспитатель: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку? Вопросы к детям:

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д? Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?

Принимали ли вы, когда –нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)? Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Воспитатель: Ребята! Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюд: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Ребята, а что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)



Физкультминутки.

1. Раз, 2, 3, 4, 5 будем овощи искать. Что растёт на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – наша грядка просто клад.

2. Раз, 2, 3, 4 – помидор дадим мы

Кире Раз, 2, 3, 4, 5 – огурцы

нашли опять,

Всё мы вместе завернём и Никите отнесём.

Дидактическая игра «Витаминная семья»

Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах

Цель: сформировать у детей представление об овощах и фруктах. Формировать представление о том, где они растут. Научить различать их. Закрепить названия овощей и фруктов. Обогащать словарный запас.

Оборудование: макеты дерева и грядки, фигурки овощей и фруктов. Ход игры:

Вариант 1: воспитатель выкладывает перед ребёнком макет дерева и размещает на нём фрукты и овощи. Ребёнок должен назвать расположенные на дереве плоды. Затем должен ответить на вопрос воспитателя, какие из них растут на деревьях, а какие нет.

Также можно спросить ребёнка, а где, по его мнению, растут остальные плоды. Ребёнок отвечает. Воспитатель кладёт перед ребёнком грядку и предлагает исправить ошибку, т. е. разместить правильно по месту роста овощи и фрукты.

Вариант 2: воспитатель выкладывает перед ребёнком макеты дерева и грядки, рядом в коробочке лежат овощи и фрукты. Воспитатель просит назвать ребёнка, ка-

кие плоды растут на деревьях? Далее воспитатель просит ребёнка выбрать плоды, лежащие в коробочке, те которые растут на деревьях и расположить их там. Также воспитатель просит назвать ребёнка плоды, которые растут на грядках? И по тому же принципу, что и с деревом, расположить их на грядке.

Вариант 3: воспитатель произвольно выкладывает перед ребёнком фрукты. Затем воспитатель просит ребёнка назвать плоды, которые он видит перед собой. Далее воспитатель предлагает плоды объединить в две группы: овощи и фрукты. Воспитатель спрашивает ребёнка, почему именно так, а не по-другому.

Загадки про овощи и фрукты

Сидит баба на грядках,
Вся в заплатках,
Кто заплатку оторвет,
Всеяк заплачет и уйдет. (Лук)

Не книжка, а с листьями. (Капуста)

Я красна – не девица, Зелена – не дубрава,
С хвостом — немышь. (Морковь)

Что красно снаружи,
Бело внутри,
С зеленым хохолком на голове? (Редис)

Этот вкусный желтый плод
К нам из Африки плывет,
Обезьянам в зоопарке
Пищу круглый год дает. (Банан)

Арбуз не арбуз,
А медовый на вкус. (Дыня)

Летом – сладкий и зеленый.
В зиму – желтый и соленый. (Огурец)

Под землей птица гнездо свила,
Яиц принесла.
(Картофель)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня в них ищи. (Капуста)

Был зеленым, маленьким,
Стал большим и аленьким. (Помидор)

Синий мундир, желтая подкладка,
В середине сладко.
(Слива)

В огороде перед нами
Куст усыпан колпачками,
Каждый пламя прячет,
А кто съест – заплачет. (Перец)

Красная девица, каменное сердце (вишня)

Был ребёнок – не знал пелёнок,
Стал старичок – сто пелёнок на нём. (капуста)

И зелен, и густ – на грядке вырос куст.
Начали щипать – стали плакать и рыдать (зелёный лук)

Жёлтый Антошка вертится на ножке.
Где солнце стоит, туда он и глядит (подсолнух).

Сюжетно-ролевая игра «Здоровое питание».

Цель: Помочь детям разобраться о вреде и пользе продуктов питания, научить детей делать правильный выбор в питании, вести здоровый образ жизни.

Проблема: Для чего ест человек?

Сидят две команды. Одна команда под названием «Яблоко», другая «Апельсин». К ним в гости приходит доктор Неболейка и доктор Знайка. Они обращаются к детям со словами:

- Рано утром просыпайся

Себе и людям улыбайся Всегда правильно питайся.

Правильное питание — условие жизни! Неправильное питание — приводит к болезни.

- Посмотрим на рисунки,-говорит доктор Знайка. Здесь вы видите продукты полезные для организма. Одни придают силу, другие помогают расти, третьи дают нам энергию (молоко, кефир, масло, творог, курица, соки, яблоки, морковь, капуста, морская капуста, овсянка, йогурт, яйцо). Какие из этих продуктов вы любите? (ответы ребят).

Почему? (ответы детей)

Доктор Неболейка обращается к детям:

- Ребята, и у меня для вас полезные советы. Необходимо есть в одно и тоже время, тогда ваш желудок будет готов к приему пищи. Употреблять в пищу свежие продукты. Во время еды не торопиться, пережевывать все тщательно. Никогда нельзя есть на ходу, это просто опасно. Нельзя есть холодную и горячую пищу.

И конечно же, никогда не переедать! Желудок не резиновый, он не успевает переваривать много пищи. Когда человек часто переедает, то начинает тол-

стеть, иногда происходит вздутие живота, появляется тяжесть в желудке и даже головная боль. Тогда врач обязательно пропишет вам рисовый отвар и чай с сухарями. Все эти правила необходимы человеку.

Доктор Знайка обращается к команде «Яблоко»:

- А теперь, ребята, попробуйте отгадать мои непростые загадки:
«Он шипы свои выставил колкие Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем

Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник)
«Микробов он сбивает с ног Ну, а зовут его... (Чеснок)» Молодцы ребята!
Доктор Знайка обращается к команде «Апельсин»: - И у меня для вас, загадки.

«Летом рад я свежей Ягоде медвежьей.
А сушеная в запас
От простуды лечит нас». (Малина)

«На грядке девица словно клубочек
Она нарядилась в сорок сорочек.
Захочешь снять —
Услышите много хруста.
Узнал ты как ее зовут?» (Капуста) \

Молодцы ребята!
Доктор Неболейка обращается к детям: «А такие продукты, как газированные напитки, чипсы, кириешки, сухарики, жареные пирожки, жевательные резинки в нашей столовой не продаются. Почему?» (Спрашивает у детей)

Они отвечают, что вредны для здоровья, нужно больше кушать овощей и фруктов. Доктора прощаются с ребятами, надеются, что им понравилась игра, желают всего хорошего, а главное здоровья.

Просмотр мультфильма «Азбука здоровья. Правильное питание».

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)
2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)
3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)
4. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - хорошее
 - нормальное
 - плохое
5. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - раз в месяц
 - раз в полгода
 - раз в год
 - в этом нет необходимости
6. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - постоянно
 - часто
 - очень редко
 - не занимаюсь
7. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - постоянно
 - часто
 - очень редко
 - не занимается
8. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков? считаю недопустимым
 - возможно умеренное употребление во время праздников
 - это недопустимо в присутствии ребёнка
 - не считаю это проблемой
9. Как Вы относитесь к курению?
 - это вредная привычка
 - это недопустимо в присутствии ребёнка
 - не считаю это проблемой
10. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - да
 - отчасти
 - нет
 - затрудняюсь ответить
11. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?
 - да
 - отчасти
 - нет
 - затрудняюсь ответить

Консультация для родителей

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»



- Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни.
- Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. В результате мы имеем формирование у детей вредных привычек, от которых избавиться бывает очень трудно.
- Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия.
- Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.
- Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.
- Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*.
- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
 - - знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
 - - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
 - - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
 - - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
 - - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
 - - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
 - - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- - знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.
- Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.
- Родители должны развивать интерес ребенка к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формировать понимание их социальной значимости. Воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе.
- Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.
- *Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:*
 - - положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
 - - уменьшение заболеваемости;
 - - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
 - - снижение уровня тревожности и агрессивности.
- От того, как мы сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.