Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 «Улыбка»

Проект для детей подготовительной группы

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

Подготовили: Беседина О.В.
Хаткова А.И.
Субботина О.В.
Зембра Е. А.

- ***Участники проекта:*** воспитатели, родители и дети подготовительных групп.
- ***Срок реализации проекта:*** долгосрочный
- ***Вид проекта:*** физкультурно-оздоровительный.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В ходе анализа бесед с родителями дошкольников старшего возраста по вопросам психолого - педегогического просвещения в вопросах здоровьесбережения детей дошкольного возраста, было выявлено, что родители не обладают достаточными знаниями в данной области. Поэтому нами было принять решение организовать проект «Здоровым быть здорово » в тандеме с детьми группы и их родителями. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Проект направлен на расширение и обобщение знаний педагогов, родителей и детей, способствующих правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, на привитие ценностного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за него. Данный проект способствует созданию целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Цель: просвещение дошкольников и их родителей в вопросах здоровьесбережения.

Задачи:

- Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития.
- Углубить знания детей о факторах, влияющих на состояние здоровья.
- Дать представления родителям о значимости совместной с детьми двигательной деятельности.
- Продолжать знакомить детей с правилами гигиены.
- Развивать сопротивляемость детского организма к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
- Использовать здоровьесберегающие технологии в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования.
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья.
- Формировать понимание у ребенка необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни.
- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.
- Воспитывать у дошкольников и их родителей осознанно-бережное отношение к своему здоровью.

Основные формы реализации проекта

- **Игровая:** Дидактические игры : «Азбука телодвижений», «Виды спорта», «Зеркало», «Съедобное - несъедобное», «А если бы…», «Выполни движения», Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Магазин овощей и фруктов», «Полезная и вредная еда для космонавта», Подвижные игры: «Мы ребята смелые», «Меткие стрелки», «Трамвай», «Поймай комара», «Мы – веселые ребята», «Ручеек», «Ловишки со снежком», «Ловишки с ленточками», «Забрось в цель», «Передай палочку» а также игры соответственно лексическим темам недель.
- **Познавательная:** беседы с детьми «Наше сердце – с кулачок», «В гостях у зубной феи», «Витамины на грядке и в саду», рассматривание картин, плакатов, иллюстраций: «О спорте», «Распорядок дня» и др., составление рассказов по серии сюжетных картин «Мой день», «Полезные привычки», разучивание физминуток соответственно лексическим темам недель, «Закаляйся если хочешь быть здоров», «Почему быть здоровым – хорошо?».
- **Продуктивная:** НОД (рисование): «Виды спорта», «Витамины на грядках», Аппликации: «Наши любимые фрукты», «Витамины зимой», раскрашивание иллюстраций «Спорт», «Больница»,
-
- **Чтение художественной литературы**: (заучивание стихов, загадывание загадок по теме): И. Баранова «Заболейка и здоровейка», С. Маршак «Усатый, полосатый», К. Чуковский «Мойдодыр», С. Черный «На коньках», С. Михалков «Про мимозу», «Про девочку, которая плохо кушала», «Тридцать шесть и пять», «Как у нашей Любы…», «Грипп», «Прививка», «Велосипедист», «Не спать!», В. Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок»,
-
- **Физическое развитие:** Оздоровительные пробежки по территории детского сада на прогулке, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, бодрящая гимнастика после сна, физкультура на воздухе, упражнения: «Носовые платочки», «Умывалочка», «Мой внешний вид», «Чудесные расчески», «В гостях у Мойдодыра», спортивные упражнения: катание на санках, катание на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам.
-
- **Работа с родителями**: Знакомство родителей с темой проекта, изготовление атрибутов, проведение спортивных эстафет « Мама, папа, я – спортивная семья», спортивное мероприятие посвященное празднику « День защитника отечества», оформление стенгазеты «Здоровым быть - здорово», «Мы за здоровый образ жизни», «Грипп нам не страшен», родительское собрание «Здоров я – здоровая семья!»

- Обеспечение проекта: *учебно - методическое*
- Продукт проекта: *стенгазета «Здоровым быть - здорово!»*
- Презентация проекта: *компьютерная презентация на педагогическом совете.*

Этапы реализации проекта «Здоровым быть здорово!»

1. Подготовительный этап.

- определение цели и задач проекта,
- анализ бесед с детьми и родителями о здоровом образе жизни,
- беседа с родителями на тему «Как мы бережем здоровье»
- разработка перспективного плана работы,
- изучение познавательной, художественной и методической литературы.

2. Основной этап.

- -составление картотеки подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста;
- - составление картотеки «Артикуляционная гимнастика»,
- - составление картотеки «Гимнастика после сна»,
- - составление картотеки «Утренняя гимнастика»,
- - составление картотеки «Физкультура на воздухе для детей старшего дошкольного возраста»,
- - составление картотеки «Игры – этюды»,
- -составление картотеки «Подвижные игры»,
- -разработка конспектов НОД,
- - подборка опытов и экспериментов по теме «Воздух вокруг нас»,
- - пополнение уголка здоровья необходимым оборудованием,
- - пополнение предметно-пространственной среды,
- -подбор художественных произведений по теме проекта,
- - пополнение методического уголка книгами «Тело человека», «Спорт», «Стихи с движениями»,
- - оформление картотеки загадок, пословиц и поговорок о здоровье,
- - оформление консультаций для родителей «Игры которые лечат», «Гигиенические требования к одежде ребёнка», «Закаливание детей в ДОУ», «Здоровье на тарелке», «Здоровье всему голова», «Правильное питание детей», «Здоровье начинается со стопы», обогащение родительского уголка информацией по здоровьесбережению детей,
- - привлечение родителей к изготовлению вместе с детьми книжек-малышек по теме и оформление выставки книжек- малышек,
- -привлечение родителей к оформлению стенгазет «Здоровым быть здорово» и «Мы за здоровый образ жизни».

Спортивная эстафет « Мама, папа, я – спортивная семья»

«День защитника отечества»

Утро начинается с зарядки!

Выращиваем и едим «витамины»!

Беседы о здоровье

Сюжетно – ролевые игры

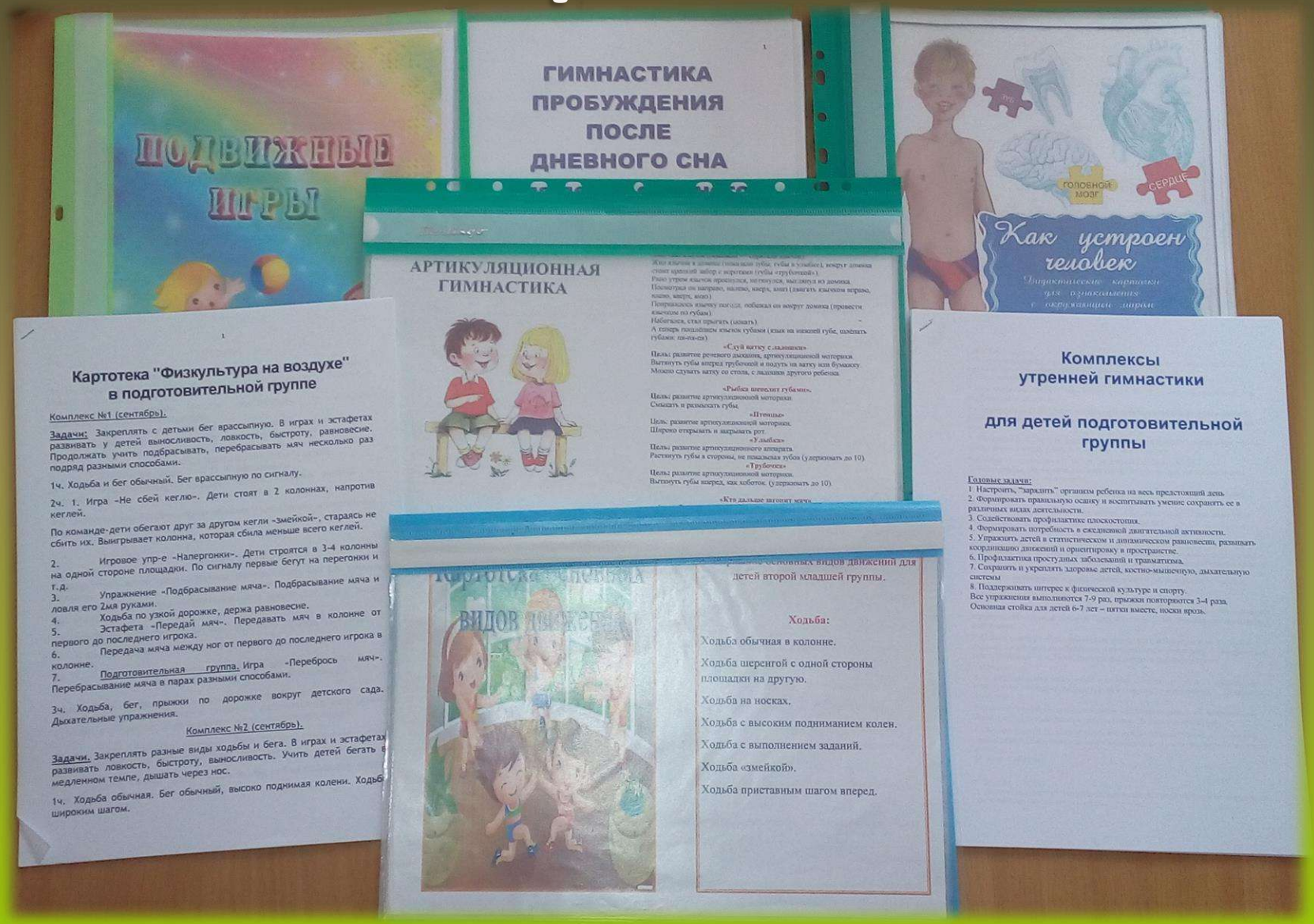
Физминутки в ходе НОД

Прогулки на свежем воздухе

Подвижные игры на воздухе

Литература по теме проекта

Картотеки


ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА
АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА
Как устроен человек
ГОЛОВНОЙ МОЗГ
СЕРДЦЕ
Картотека "Физкультура на воздухе" в подготовительной группе
Комплекс №1 (сентябрь).
Задачи: Закреплять с детьми бег врассыпную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.
1ч. Ходьба и бег обычный. Бег врассыпную по сигналу.
2ч. 1. Игра -Не сбей кеглю-. Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей.
По команде-дети обегают друг за другом кегли -змейкой-, стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбила меньше всего кеглей.
2. Игровое упр-е -Наперегонки-. Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут на перегонки и т.д.
3. Упражнение -Подбрасывание мяча-. Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.
4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.
5. Эстафета -Передай мяч-. Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.
6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.
7. Подготовительная группа. Игра -Перебрось мяч-. Перебрасывание мяча в парах разными способами.
3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.
Комплекс №2 (сентябрь).
Задачи. Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.
1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.
Комплексы утренней гимнастики
для детей подготовительной группы
Годовые задачи:
1. Настроить, "зарядить" организм ребенка на весь предстоящий день
2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
Все упражнения выполняются 7-9 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.
Основная стойка для детей 6-7 лет – пятки вместе, носки врозь.
ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ
детей второй младшей группы.
Ходьба:
Ходьба обычная в колонне.
Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
Ходьба на носках.
Ходьба с высоким подниманием колен.
Ходьба с выполнением заданий.
Ходьба «змейкой».
Ходьба приставным шагом вперед.

Для родителей

Уголки здоровья

Стенгазеты

Мы
за здоровый
образ
жизни!
Ешь полезные продукты:
мясо, овощи и фрукты!
Что бы день прошел в порядке-
ты начни его с зарядки
Ты в любое время года одевайся по погоде!
Чтоб
простуды не бояться,
телу нужно
закаляться
Если будете играть
в светлом помещении,
рисовать, писать, читать
сбережете зрение!
Все
на
улицу!

Здоровым
быть
здорово!

3. Заключительный этап.

- музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню защитника отечества,
- фестиваль мастер-классов здоровьесберегающих технологий с привлечением родителей,
- выставка стенгазет «Здоровым быть – здорово», «Мы за здоровый образ жизни»,
- физкультурно – оздоровительный марафон «Будь здоров!»
- консультации для родителей