

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 266»

Проект на тему «Здоровый ребенок»

Подготовила воспитатель средней группы №10: Кондакова Т.М.

г.Барнаул,2021

Тема проекта: «Здоровый ребенок»

Подготовила воспитатель средней группы №10: Кондакова Т.М.

**Актуальность** проекта.

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное, любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная

Ознакомление детей дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача.

**Паспорт проекта:**

\***вид проекта:** информационно- творческий.

\*срок исполнения: краткосрочный

\*участники проекта: дети, родители и воспитатели.

**Цель проекта.**

Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Научить элементарным правилам сохранения здоровья.
- Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

**Этапы реализации:**

**1.Подготовительный этап**

Подбор методической литературы:

1. Абрамова Л. В., Слепцова И. ф. Социально—коммуникативное развитие дошкольников средняя группа: методическое пособие, 2017
2. Лыкова И.А., Шипунова В.А. «Безопасность жизни и здоровья» М.: Цветной мир, 2017.
3. Шорыгина Т.А. "Беседы о здоровье", Москва, 2005г.

## 2. Деятельностный этап

Дни недели	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность
Понедельник.	<p>Тема дня: «Где живет здоровье?»</p> <p>Беседа: «Что такое здоровье?»</p> <p>Цель: закрепить представления о том, что необходимо чтобы быть здоровыми.</p> <p>Чтение загадок и стихов о здоровье. Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.</p>	<p>Рассматривание картинок «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»</p> <p>Цель: расширить знания детей о различных видах закаливания.</p> <p>Дидактическая игра «Наши помощники».</p> <p>Цель: Сформировать понятие о том, что наши органы чувств (помощники) и имеют большое значение в жизни человека.</p> <p>Задачи: -Закрепить знания об органах чувств -Расширить словарный запас -Развивать связную речь</p>
Вторник.	<p>Тема дня: «Мойдодыр».</p> <p>Цель: Формировать у детей представлений о правилах личной гигиены.</p> <p>К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»</p> <p>Цель: показать на примере художественного произведения необходимости соблюдать правила здорового образа</p>	<p>Дидактическая игра "Предметы индивидуального пользования". Цель: закрепить у детей представлений о правилах личной гигиены.</p> <p>Самомассаж лица «Нос, умойся!»</p> <p>Цель: предотвратить простудные заболевания, научиться управлять</p>

	<p>жизни.</p> <p>Ситуативный разговор: «Зачем и как мыть руки?».</p> <p><b>Цель:</b> познакомить учащих с основными правилами личной гигиены, объяснить, что соблюдение их – важное средство сохранения здоровья человека, сформировать гигиенические навыки и умения, воспитывать культуру здоровья, пропагандировать здоровый образ жизни.</p>	<p>мимикой лица.</p> <p>Пальчиковая игра «Капуста». Цель: развитие мелкой моторики рук, речи посредством пальчиковых игр.</p>
Среда	<p>Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»</p> <p>Беседа «Здоровое питание» Цель: формировать основы здорового образа жизни и валеологической культуры, расширять словарь дошкольников.</p>	<p>-С/р игра «Больница».Цель: формировать умение брать на себя роли и обогащать сюжет примерами из реальной жизни.</p> <p>Рисование «Витаминки для Иринки» Цель: обобщение представлений детей о пользе витаминов для здоровья.</p> <p>Д/и «Полезные продукты» Цель: Расширять представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания.</p>
Четверг	<p>Тема дня: «Здоровые зубки»</p> <p>Беседа «Здоровые зубки». Цель: приучить ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов.</p> <p>Чтение сказки «Сказка о зубной щётке».Цель: Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов.</p>	<p>Д/игра «Что вредно, а что полезно для зубов?»</p> <p>Заучивание упражнения: «Чистим зубки», «Заборчик». Цель: Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов.</p> <p>Д/у «Чистые зубки». Цель: Закреплять умение ухаживать за зубами. Формировать</p>

		привычку чистить зубы.
Пятница	<p>Тема дня: «Дружу со спортом»</p> <p>Беседа: «Мой любимый вид спорта».</p> <p>Цель: помочь осознать роль спорта для здоровья людей.</p> <p>Спортивное развлечение «В гости к зверьям »</p>	<p>«Веселая зарядка» Цель: Развивать координацию движений; улучшить функции дыхания, зрительного и слухового анализатора.</p> <p>Рассматривание альбома «Виды спорта».</p> <p>Цель: Актуализация представлений об окружающей действительности, через ознакомление детей с зимними и летними видами спорта.</p>

### **3. Заключительный этап:**

Подведение итогов работы над проектом:

Оформление материалов, подготовка отчёта.

Результат работы над проектом:

С детьми проведены тематические занятия, беседы по формированию навыка здорового образа жизни.

Оформлен дидактический материал по теме проекта.

Работа с родителями:

#### Информация:

Консультация для родителей:

Буклет «Режим дня в детском саду - основа организации жизни детей» (Сайт МАДОУ)

Консультация для родителей «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

Оформление стенгазеты «Расту здоровым!»

## Приложение

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся!» - аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

## Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

В здоровом теле здоровый дух.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

## Познавательная беседа на тему «Что такое здоровье»

Задачи: Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж.

Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, К. Чуковский «Мойдодыр».



Все мы делаем зарядку.  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться – три, четыре.  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Дружно делаем зарядку

А вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,  
Закаляйтесь вы со мной.  
Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий.  
Чаще окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Руки мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?  
Ушки мыли? Ручки мыли?  
Все помыли? Чистые теперь!  
Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

### «Сказка о зубной щетке и зубной пасте»

Цель: формировать привычку заботиться о зубах, расширять представление дошкольников о том, что полезно и вредно для зубов. Дать знания о том, что чистота – залог здоровья. Воспитывать привычку ежедневного ухода за зубами.

В: Сегодня я вам расскажу **сказку о зубной пасте и зубной щетке**, которые жили у мальчика Вани (*кукла*). Он не любил по утрам и вечерам чистить зубы, обижал свою **зубную щетку и не любил зубную пасту**. У своей **зубной щетки** он выдернул половину волосков, а у **зубной пасты** **отвинтил колпачок**. И вот когда наступила ночь, и Ваня улегся спать (уложить в кроватку, в ванной комнате произошло нечто необычное.

Показ сценки из-за ширмы:

**Зубная щетка горько плачет**, её утешает **Зубная паста**:

**Зубная щетка**: - Я не могу больше терпеть, как обращается со мной этот мальчишка.

**Зубная паста**: - Давай убежим от него!

- Расскажу вам дальше про Ваню. Утром, когда он проснулся, то даже не заметил, что **зубной щетки и зубной пасты нет**. Прошло несколько дней. Вася не чистил зубы, ел много сладостей. И вот, в один прекрасный день, у Васи сильно разболелись зубы. Пришлось идти к врачу. Посмотрев на Васины зубы, врач **сказал**, что он знает, в чем причина и может помочь, если вы отгадаете загадки:

По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (**зубная щетка**)

Я не сахар, не мука,

Но похожа на них слегка.

По утрам всегда я

На зубы попадаю. (**Зубная паста**).

Молодцы! Загадки отгадали правильно.

Вот какой-то сундучок, а в нем - **зубные щетки**: Всем ли хватит **зубной щетки**, чтобы почистить зубы? (Дети считают, **Ваниной зубной щетки нет**, не хватает одной **зубной щетки**).

Ваня: - Не беда, подумаешь, одной не хватает, можно ведь и поделиться.

Можно ли чистить зубы чужой **зубной щеткой**?

Почему?

А чем еще нельзя делиться?

Дидактическая игра “Предметы индивидуального пользования”. Дети классифицируют предметы на два стола: этими предметами можно делиться и предлагать друг другу, а это предметы индивидуального пользования, ими может пользоваться только тот, кому они принадлежат. Например: **зубная паста, зубная щетка**, расческа, кукла, полотенце, машина, мячик, носовой платок, карандаши, обувь, стакан, ложка, вилка, бусы, шляпа, губка, мыло и так далее.

А теперь расскажите Ване, как надо правильно ухаживать за зубами. Ребенок надевает халат врача и **рассказывает**:

- Зубы надо чистить не меньше двух раз в день, движениями вверх. Утром и вечером зубы

чистят, а днем, после еды, надо обязательно полоскать рот от остатков пищи, чтобы во рту не было микробов, и чтобы не заболели зубы.

Пришел Ваня домой, побежал в ванну, но **зубной щетки и пасты там не нашел**. В стакане, где раньше они стояли, лежала записка: “Ушли в царство Мойдодыра”.

- Не плачь, Ваня, мы очень любим приключения и новые знакомства, мы поможем тебе найти **Зубную пасту и Зубную щетку**. Давайте вместе отправимся по **сказочной дорожке**.

Дидактическая игра «Здоровые Зубки».

Если ответ правильный - звенит колокольчик, а если нет, то он молчит. Воспитатель демонстрирует детям картинки с продуктами питания – «*полезными*» и «*вредными*» для зубов. Картинки с продуктами питания воспитатель прикрепляет к зубам с помощью детей: на одной прикреплена картинка с плохим (*подверженными кариесу*) зубом, на другой – картинка с красивым, белым зубом.

- Кажется, мы успешно справились с этим заданием. А вот и наши беглецы!

Ваня видит свою **зубную пасту и щетку**, очень радуется, просит у них прощения, что был так небрежен, жесток и неаккуратен с ними. Стал просить вернуться их домой. **Зубная паста и щетка** простили Ваню и вернулись к нему домой. Они стали верными друзьями и теперь Ваня каждое утро и вечер не забывает чистить зубы и желает своим друзьям доброго утра и спокойной ночи.

Артикуляционная гимнастика:

«*Почистим зубки язычком*». Цель - развитие артикуляционного аппарата и активизация внимания детей к внешнему виду собственных зубов.

«*Какие у нас зубы*». Цель – развитие артикуляционного аппарата и закрепление образа внешнего вида зубов у детей.

Дидактическая игра «*Наши помощники*»

**Задачи:** Обратить внимание детей на то, что узнаванию вещей помогают глаза (*зрение*) -их **помощники**. Учить детей беречь своих помощников. Игровая задача. Узнать, как дети помогают сами себе, кто их помощники. Игровые действия. Действия с игрушками, картинками в разных условиях: а) при пользовании зрением, б) при исключении зрения. Правила игры. Смотреть и находить вещи по условиям игры: вынуть из «*чудесного мешочка*» игрушку, посмотреть на нее и сказать, что это, какого цвета. Найти другую игрушку, не пользуясь зрением, сказать, какого она цвета. Посмотреть и рассказать, что нарисовано на картинке. Рассказать о другой картинке, не видя ее, не пользуясь зрением. Оборудование игры. Игрушки разного содержания в «*чудесном мешочке*». Картинки со знакомым детям содержанием.

Ход игры. Усадив детей в кружок, педагог говорит: «Сегодня будем играть и узнавать, какие у человека есть помощники. Такие помощники есть и у каждого из вас. Кто же они?» По предложению воспитателя дети по очереди достают игрушку из «*чудесного мешочка*». Посмотрев на нее, каждый ребенок должен сказать, какая она, какого цвета. Затем попытаться достать игрушку с закрытыми глазами и сказать, какого она цвета.

Далее воспитатель показывает картинку и просит сказать, что или кто на ней нарисован. Конечно с закрытыми глазами дети не могут ответить на этот вопрос. По предложению воспитателя кто-либо из детей имитирует плавание, полет самолета, танец (*по выбору самих детей*). Те же движения, но в другом порядке дети должны узнать без помощи зрения. Все эти действия помогают детям установить, что одни из них легко узнаются, если дети их видят, и не могут быть узнаны, если глаза закрыты. На вопрос воспитателя, что же помогает узнать вещь или содержание картинки, производимые действия, дети самостоятельно делают вывод, что они узнают тогда, когда смотрят глазами. Воспитатель. Кто же наши помощники? Дети. Глаза. Воспитатель. Видеть глазами значит пользоваться зрением. Воспитатель. Как же беречь зрение? Подумайте и догадайтесь сами. Ответы детей.