# Проект «БУДЬ ЗДОРОВ»

***Участники:***

***Дети, педагоги, родители***

***Джунусова Айгуль Михаметьяновна***
***Высшая квалификационная категория***
***ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы***
***СП д\с «Аленушка»***

# *Актуальность проекта*

- С самого рождения ребенок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает. Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Здоровье человека закладывается именно в детстве. Усвоение ребенком-дошкольником знаний о строении человека, его жизнедеятельности, о сохранении здоровья и его нарушении, будут сопутствовать лучшему его самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, умения ориентироваться в ней. Проект направлен на воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о физическом строении и функции человеческого тела, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни. Практически все показатели здоровья и социального благополучия потерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 70% детей в возрасте 3-7лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает важная проблема: как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

- ***<u>Цель проекта:</u>*** Формирование представление о человеке и его здоровье у детей старшей группы.
- ***<u>Задачи проекта:</u>***
- *Образовательные задачи:*
- - помочь ребенку познать окружающий мир;
- - сформировать представление о своем строении, здоровье, развитии;
- - расширять знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно-гигиенических навыках;
- - формирование взглядов на здоровый образ жизни;
- *Развивающие задачи:*
- - развивать умение видеть взаимосвязь между экологией природы и здоровьем человека;
- - развитие продуктивной деятельности;
- *Воспитательные задачи:*
- - воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
- *Оздоровительные задачи:*
- - создать условия для обеспечения психологического благополучия и здоровья детей.

- *Познавательное и речевое развитие*
- Исследовательская деятельность «Органы чувств, или с помощью чего человек познает мир». «Сердцебиение и дыхание».
- Экспериментирование «Сравнение температуры», «Познакомимся со своей кожей».
- Беседа «Путешествие по организму», Беседа «Мои помощники», Беседа «Правильная осанка – путь к красоте», Беседа «Человек и его здоровье», Беседа «Знакомство с трудом врача» (экскурсия в медкабинет).
- Вечер загадок «Я — человек». Экологические наблюдения за живой и не живой природой, взаимоотношения человека и природы. Рассматривание картинок.
- Чтение художественной литературы: С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», «Как повздорили части тела» (болгарская сказка), рассказ К. Д. Ушинского «Органы человеческого тела», сказка про человека, сказка про маленький организм, сказка про витамины «Сказка про витамины и здоровье», К.И. Чуковский «Айболит», С. Михалков «Овощи», В. Бианки «Как муравьишка домой спешил», Н. Найдёнова «Наши полотенца», К.И. Чуковский «Мойдодыр», И. Токмакова «Мне грустно я лежу больной», С. Михалков «Прививка», «Чудесные таблетки», энциклопедии для дошкольников: «Человек», «Моя первая книга о человеке», энциклопедия для детей «Почемучка», «Жизнь», пословицы, загадки.
- Просмотр мультфильмов «Сказка про лень» (Союзмультфильм 1976 г.), «Ох и Ах» (Союзмультфильм 1975г.), «Бегемот который боялся прививок» (Союзмультфильм 1966 г.); «Мойдодыр» (Союзмультфильм 1954 г.), «Королева зубная щетка»( Союзмультфильм 1962 г.), «Птичка Тари»( Союзмультфильм 1976 г.), «Митя и микроб»( Союзмультфильм 1973 г.).
- Развивающие и дидактические игры, упражнения: «Кто в домике живёт?»; «Где растёт каша?», «Чудо – дерево»; «Мы считаем»; «Угадай-ка»; «Веселый повар»; «Вершки – корешки»; «Собери урожай»; «Чудесный мешочек»; «Вредно – полезно»; «Что в корзинку мы возьмём?»; «Витаминные семейки»; «Найди лишнее»; «В саду ли, в огороде»; «Лото»; «Зелёная аптека».

- *. Физическое развитие:*
- Спортивные праздники: «В путь за здоровьем», «Айболит в гостях у ребят».
- Оздоровительный бег по маршрутным картам, кросс.
- Картотека подвижных игр, гимнастики после сна.
- Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.
- Самостоятельная деятельность с физоборудованием.
- Оздоровления фитонцидами: чесночно - луковые закуски (в обед с супом), ароматизация помещений.
- Основные лечебно - профилактические мероприятия: витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно/; кислородные коктейли; профилактические прививки.
- Закаливающие процедуры: закаливание солнцем, водой /в летний период/; босохождение, хождение по массажным дорожкам; физкультминутки /ежедневно/; прогулки /в течение всего года/.

- *Социально — коммуникативное:*
- Беседы: «Самоанализ своего здоровья и забота о нем» (какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься); «Почему человек болеет?»; «Наши верные друзья»; «Здоровая пища»; «Личная гигиена»; «Как одевались люди в разное время?».
- Индивидуальные беседы по теме «Заболел – идём к врачу».
- На экологической тропе: посадка растений, оформление тропы здоровья. «Огород на подоконнике». Уход за выращиванием овощных культур и рассады цветов на мини-огороде. Подготовка лука и чеснока к обеду. Посадка рассады в открытый грунт.
- Сюжетно-ролевые игры: магазин «Овощи-фрукты», «Продукты», «Семья», «Приготовим обед для кукол», «Поликлиника», «Аптека», «Спортивная школа».
- *Работа с родителями по проекту:*
- Консультации: «Хорошо быть здоровым», «Охрана жизни и здоровья детей».
- Памятка: «Роль витаминов в детском питании», «Растим здорового ребенка», «Закаливание», «Режим дня дошкольника».
- Лэпбук «Витаминки… (АВС)», «Техника проведения точечного массажа».
- Анкетирование «ЗОЖ».
- Посадка «Огород дома на подоконнике» (укроп, лук, петрушка).
- Индивидуальные беседы с родителями «Как сохранить здоровье вашего ребёнка».
- Совместная деятельность родителей и детей: поиск информации о человеке, его строении, чтение книг по теме.
- Фотовыставка «Если хочешь быть здоров, закаляйся и зарядкой занимайся».
- Видео-интервью с детьми на тему «Спорт в нашей семье».

- ***<u>Ожидаемый результат:</u>***
- - У детей сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях.
- - Умеют различить понятия «части тела», «орган», «вредные» и «полезные» продукты.
- - Знают пословицы, поговорки, стихотворения, загадки о здоровье.
- - Приобретены простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
- - Родители заинтересованы данной проблемой, у них сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.
- Реализация данного проекта поможет детям относиться к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. У детей будет развито представление о своем теле; организме; дети научатся жить в гармонии с собой и с окружающим миром; будут проявлять интерес к оздоровлению собственного организма.
- Родители будут прислушиваться, и выполнять рекомендаций педагогов в области здоровьесбережения детей; активно участвовать в воспитательно-образовательном процессе; грамотно и творчески относиться к вопросам правильного питания и гигиены, воспитания здорового образа жизни у своих детей.

## *Продукты проекта*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «БУДЬ ЗДОРОВ»**

**КАРТОТЕКА ИГР ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ С ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА**

**КНИЖКИ-МАЛЫШКИ «МОЙ ОРГАНИЗМ»**

**КОЛЛЕКЦИЯ ВИДЕОРОЛИКОВ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ С ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА**

Конкурс «Мой организм»

*создание книжек-малышек для детей дошкольного возраста*

Книжка-малышка
МОЗГ
Как устроен
МОЗГ?
Наш мозг
Загадки
Интересные
Факты!
Память
Мозг и эмоции
Раскрась меня.
Собери
пазл
Пазлы
Раскрась мозг
и
напиши его части