

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 31 Х. ТЕЛЬМАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**Проект по приобщению к ЗОЖ  
для детей общеобразовательной группы (4-5 лет)**

**«Чтобы мне здоровым  
стать – нужно все об этом  
знать»**

**Воспитатель МДОУ д/с № 31  
Лысанская Т.Н.**

## Паспорт проекта.

**Автор проекта:** Лысанская Т. Н.

**Тип проекта:** практико–ориентированный.

**Вид проекта:** групповой.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 месяц – ноябрь 2021 г.).

**Возрастная группа:** общеразвивающая группа (4-5 лет).

**Форма организации с детьми:** совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

**Участники проекта:** педагог, дети, родители.

### Пояснительная записка.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. Ведь именно до 6 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. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### Актуальность проекта.

Одной из главных задач развития современного общества сегодня является сохранение и укрепление здоровья детей. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и др.

Проблема приобщения детей к осознанному здоровьесберегающему и укрепляющему поведению становится актуальной уже с дошкольного возраста.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью жизни ребенка.

**Проблема:** «Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья».

**Цель проекта:** формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья.

**Задачи проекта:**

- Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
- Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
- Организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.
- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.
- Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

### **Предполагаемые результаты:**

#### **Для детей:**

- Сформируется потребность к ЗОЖ и возможность его обеспечения;
- Расширятся представления о структуре организма и своего тела;
- Повысится эмоциональный, психический и физический тонус;

#### **Для родителей:**

- Расширятся знания о сохранении и укреплении здоровья в семье;
- Сформируется осознание потребности в ведении здорового образа жизни;
- Вовлечение в образовательный процесс, посредством создания стенгазет.

#### **Для педагога:**

- Повышение теоретического уровня и профессионализма педагога;
- Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- Личностный и профессиональный рост;
- Самореализация;
- Моральное удовлетворение.

### **Этапы реализации проекта:**

<i>Содержание основной деятельности</i>
<p><b>1 этап – подготовительный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление плана совместной работы с детьми и родителями по реализации проекта.</li> <li>- Подбор литературы и изучение её.</li> <li>- Подбор и изготовление оборудование и материала по теме проекта.</li> <li>- Составление плана проекта.</li> </ul>
<p><b>2 этап – практический</b></p> <p><b>Работа с детьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Непосредственная образовательная деятельность.</li> <li>- Чтение художественной литературы.</li> <li>- Беседы с детьми о здоровом образе жизни.</li> <li>- Игровая деятельность.</li> <li>- Различные виды гимнастик.</li> </ul>

- Физкультминутки и динамические паузы.
- Развлечение.
- Продуктивная деятельность.
- Оздоровительные процедуры.

**Работа с родителями:**

- Анкетирование.
- Консультации для родителей посредством разрешения их с соцсетей и раздачи памяток.
- Информирование о проведении мероприятий в рамках проекта.
- Привлечь к созданию стенгазет о ЗОЖ.

**3 этап - заключительный**

- Итоговое развлечение «Витаминка идет по следу».
- Выставка стенгазет.
- Подведение итогов проделанной работы.

**Итоги проекта:**

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься физической деятельностью, принимать участие в оздоровительных процедурах. Повысились знания о значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о своем теле и органах чувств. Появилось устойчивое желание использовать физкультурное оборудование в самостоятельной деятельности.

Развивающая среда группы пополнилась нестандартным оборудованием в спортивном уголке, был изготовлен лепбук «Азбука здоровья», которым дети активно пользуются.

Были составлены каталог и игротека подвижных и малоподвижных игр, подборка физкультминуток, динамических пауз, различных гимнастик.

Расширились знания родителей о сохранении и укреплении здоровья в семье; сформировалось осознание потребности в ведении здорового образа жизни как примера для своих детей. Повысился их творческий потенциал.

Повысился творческий потенциал и профессиональный рост педагога.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Используемая литература:**

1. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015. – 96 с.
2. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополнительное. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.
3. Гарнышева Т. П. ОБЖ для дошкольников. Планирование работы, конспекты занятий, игры. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 128 с.

4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.:МАЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2018. – 112 с.

**Интернет – ресурсы:**

1. <https://infourok.ru/proekt-v-srednej-gruppe-detskogo-sada-my-za-zozh-5005210.html>
2. <http://2.vospitatel.ru/publikacii-vospitateley/avgust/no-2830-proekt-po-fizicheskomu-razvitiyu-v-sredney-gruppe-rastem-zdorovymi/>
3. <https://debono.ru/proekt-na-temu-zozh-v-detskom-sadu-srednyaya-gruppa-proekty-zozh.html>
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/06/05/kompleksy-artikulyatsionnoy-gimnastiki>
5. [https://infourok.ru/kartoteka\\_igrovogo\\_samomassazha\\_dlya\\_doshkolnikov-485758.htm](https://infourok.ru/kartoteka_igrovogo_samomassazha_dlya_doshkolnikov-485758.htm)
6. <https://doshvoznrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>

## План реализации проекта:

<b>1 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД «Чистота – залог здоровья». Беседа «Как устроено тело человека». Загадки о предметах личной гигиены. Рассматривание картинок о личной гигиене.
<b>Чтение художественной литературы</b>	К. Чуковский «Мойдодыр». Г. Ладонщиков «Я под краном руки мыла». Г. Сапгир «Будьте здоровы». А. Барто «Девочка чумазая».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Правила гигиены», «Мой день», «Составь свою зарядку». Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Купание игрушек».
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гимнастическими палками. Гимнастика после сна «Веселые ребята». Пальчиковая гимнастика «Мыло», «Гномики – прачки». Точечный самомассаж при насморке, массаж спины «Дождик». Гимнастика для глаз «Веселые глазки». Артикуляционная гимнастика «Вкусная разминка». Дыхательная гимнастика комплекс № 1.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Аппликация «Украсим полотенце». Раскраски «Личная гигиена». Конструирование «Больница доктора Айболита».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.
<b>2 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД «Поможем колобку» (знакомство с органами чувств). Беседа «Секреты здоровья». Пословицы и поговорки о здоровье. Рассматривание картинок по ЗОЖ.
<b>Чтение художественной литературы</b>	К. Чуковский «Айболит». П. Образцов «Лечу куклу». Е. Пермяк «Про нос и язык». Е. Григорьева «Бабушка больна».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Органы чувств», «Предметы гигиены».

	Сюжетно-ролевые игры «У стоматолога», «Аптека».
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гантелями. Гимнастика после сна «Лепим Буратино». Пальчиковая гимнастика «Капуста», «Машина каша». Самомассаж «Утки и кот», самомассаж ушей «Наши ушки». Гимнастика для глаз «Буратино». Артикуляционная гимнастика «Зоопарк». Дыхательная гимнастика комплекс № 2.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Мир, который мне помогают видеть глаза». Аппликация «Витамины с грядки». Лепка «Наши руки не для скуки».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.
<b>3 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД «Эти страшные микробы». Беседа «Как работает сердце человека». Лепбук «Азбука здоровья».
<b>Чтение художественной литературы</b>	К.Чуковский «Федорино горе». А. Барто «Я лежу, болею». Г. Сенченко «Все мы скажем, нет простуде». С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Вредно – полезно», «Разложи по порядку». Сюжетно-ролевые игры «Магазин полезных продуктов», «Куклы идут гулять» (одевание по погоде).
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гимнастическими палками. Гимнастика после сна «Веселые ребята». Пальчиковая гимнастика «Компот», «Слива», «В магазине». Точечный самомассаж при насморке, самомассаж ног «Божья коровка». Гимнастика для глаз № 1. Артикуляционная гимнастика «Домашние питомцы». Дыхательная гимнастика комплекс № 1.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Лепка «Замечательный арбуз». Рисование «Микробы». Коллаж «Витамины».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с

	чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.
<b>4 неделя</b>	
<b>Образовательная деятельность</b>	НОД по физическому развитию «Осеннее путешествие» (сюжетно-игровое). Рассматривание картинок «Виды спорта». Выставка стенгазет.
<b>Чтение художественной литературы</b>	Ю.Тувим «Овощи». Н.Носов «Мишкина каша». Е.Успенский «Детский врач». С.Михалков «Тридцать шесть и пять».
<b>Игровая деятельность</b>	Подвижные и малоподвижные игры, игровые упражнения из картотеки по выбору. Дидактические игры «Одень правильно», «Правила здоровья». Сюжетно-ролевые игры «Игрушки заболели», «Спортивные соревнования».
<b>Гимнастики</b>	Утренняя гимнастика с гантелями. Гимнастика после сна «Лепим Буратино». Пальчиковая гимнастика «Осенние листья», «Вышел дождик на прогулку». Самомассаж «Утки и кот», самомассаж тела «Черепашка». Гимнастика для глаз № 2. Артикуляционная гимнастика «Язычок». Дыхательная гимнастика комплекс № 2.
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Овощи для салата». Пластилинография «Эти разные мячи». Раскраски «Виды спорта».
<b>Оздоровительные процедуры</b>	Умывание прохладной водой. Вдыхание фитонцидов (ношение медальонов из киндер-сюрпризов с чесноком). Профилактика плоскостопия. Облегченная одежда в группе. Воздушные ванны.