

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района «Детский сад «Светлячок» д.Шапша»

## Проект

### «Здоровье – это здорово!»



Автор проекта:  
воспитатель 1 кв.к МКДОУ ХМР  
«Детский сад «Светлячок» д.Шапша»  
Ващенко Юлия Алексеевна

д.Шапша, 2023г

## ***Проблема***

Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья.

## ***Обоснование проблемы***

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*  
Гиппократ.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию здоровья дошкольников, с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста. Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования здоровой личности, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья. Поэтому в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нём и стимулировать развитие навыков личной гигиены.

## **ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

**Тип проекта:** Информационно-практико-ориентированный

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Срок реализации:** краткосрочный

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители, медицинский работник, повар.

**Цель:** повысить интерес детей и их родителей в сохранении и укреплении своего здоровья.

**Задачи:**

- Создать комфортный психологический климат в группе через все виды деятельности.
- Способствовать созданию активной позиции в процессе систематизирования знаний о здоровом образе жизни у детей и их родителей.
- Расширять представления детей и родителей о значении двигательной активности в жизни человека, о рациональном питании, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Ожидаемый результат:**

- повышен интерес детей и их родителей в сохранении и укреплении своего здоровья;
- создана активная позиция в процессе систематизирования знаний о здоровом образе жизни у детей и их родителей;
- расширены представления детей и родителей о значении двигательной активности в жизни человека, о рациональном питании, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье;
- создан комфортный психологический климат в группе.

**Этапы реализации проекта:**

Подготовительный этап: выявление проблемы; постановка цели; информирование родителей о теме проектной деятельности в настоящее время; сбор информации, материалов, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности, составление плана работы.

Основной этап: создание в группе условия для осуществления детских замыслов; работа с детьми и их родителями по плану.

Заключительный этап: итоговое мероприятие, презентация проекта.

**План работы**

Дата	Вид и тема совместной деятельности	Работа с родителями	Участники
Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Утренняя гимнастика.</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальная беседа о</li></ul>	Дети, родители и воспитатели группы

	<p>Цель: Укреплять здоровье детей, приобщать к здоровому образу жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Гимнастика пробуждения (босохождение по «тропе здоровья», обширное умывание после сна).</u></li> </ul> <p>Цель: Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ежедневный приём воздушных ванн.</u></li> </ul> <p>Цель: укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Физкультминутка.</u></li> </ul> <p>Цель: предупреждение утомления, восстановления умственной работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Хозяйственно-бытовой труд «Влажная уборка в групповой комнате», «Уборка в шкафчиках» и др.</u></li> </ul> <p>Цель: развивать положительные нравственные качества: трудолюбие, аккуратность, старательность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Уход за комнатными растениями.</u></li> </ul> <p>Цель: оказывать посильную помощь воспитателю, развивать, трудолюбие, интерес к природе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Выращивание лука: наблюдение за луком.</u></li> </ul> <p>Цель: расширить представления детей о луке, его свойствах, полезных качествах.</p>	<p>самочувствию и здоровью ребёнка.</p>	
--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Музыкотерапия (перед сном).</u> Цель: Воспитывать положительное отношение к дневному сну.</li> <li>• <u>Подвижная игра.</u> Цель: развитие физических способностей детей.</li> </ul>		
16.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Экскурсия в больницу (к фельдшеру).</u> Цель: уточнить представления детей о профессиях медицинских работников, содержанием и значимостью его труда для жителей посёлка. Воспитывать уважение к труду врача и медсестры, бережное отношение к больным. Формировать культуру поведения детей в общественных местах.</li> <li>• <u>Сюжетно-ролевая игра «Больница» (врач — пациент).</u> Цель: совершенствовать знания детей о профессии «врач» через игру; воспроизводить увиденное на экскурсии в игровой деятельности.</li> <li>• <u>Дидактические игры «Первая помощь», «Гигиена и здоровье».</u> Цель: Развивать и обогащать знания детей о здоровье.</li> </ul>	<u>Анкетирование «Что я знаю о здоровье?».</u> Цель: выявить знания родителей, что они знают о профилактике здоровья своих детей, о зож и др.	Дети, родители, фельдшер, воспитатели группы
17.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Беседа о правилах поведения больного человека в общественном месте.</u> Цель: систематизировать знания о правилах поведения в общественных местах. Развивать умение правильно оценивать себя и других в различных ситуациях.</li> </ul>	<u>Консультация «Формирование ЗОЖ у родителей и их детей».</u> Цель: повысить уровень педагогической компетенции родителей по проблеме ЗОЖ.	Дети, родители и воспитатель группы

	<p>Воспитывать уважение к окружающим людям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Чтение художественной литературы А. Потапова «Зловредный Ап-Чих».</u> Цель: развивать у детей умения понимать, оценивать поступки и чувства через чтение художественной литературы.</li> <li>• <u>Рисование «Люди занимаются спортом».</u> Цель: расширять умения детей рисовать фигуру человека – спортсмена. Продолжать развивать умения передавать разнообразные движения человека (руки подняты, согнуты, туловище наклонено и пр.).</li> <li>• <u>Музыкальная игра «Двигайся. Замри».</u> Цель: развитие двигательной активности, внимания, ориентации в пространстве.</li> </ul>		
18.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Чтение: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».</u> Цель: воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.</li> <li>• <u>Апликация «Если хочешь быть здоров» (коллективная работа).</u> Цель: совершенствовать умения о важности бережного отношения к своему здоровью, о полезных продуктах; воспитывать аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным.</li> </ul>	<p><u>Беседа «Откуда берутся частые простуды? Как уберечь ребёнка от несчастья».</u> Цель: напомнить родителям о мерах профилактики простудных заболеваний.</p>	Дети, родители, повар и воспитатели группы

<p>19.01.2023г</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Беседа о микробах, соблюдении гигиены, бережном отношении к своему здоровью.</u> Цель: совершенствовать навыки по соблюдению гигиены и бережного отношении к своему здоровью.</li> <li>• <u>Сюжетно-ролевая игра «Магазин» (покупка полезных для здоровья продуктов).</u> Цель: продолжать знакомить детей с трудом взрослых в продуктовой, овощной, магазине. Развитие интереса к полезным продуктам.</li> <li>• <u>Музыкальная игра «Двигайся. Замри».</u> Цель: развитие двигательной активности, внимания, ориентации в пространстве.</li> </ul>	<p><u>Консультация «Как уберечься от гриппа».</u> Цель: дать родителям несколько советов по профилактике заболевания гриппом.</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>
<p>20.01.2023г</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Беседа с привлечением медперсонала детского сада.</u> Цель: продолжать совершенствовать знания детей о видах и правилах закаливания детского организма.</li> <li>• <u>Дидактические игры «Азбука здоровья», «Путешествия в мир эмоций».</u> Цель: обогащать знания детей о здоровье через игру.</li> <li>• <u>Лепка «Овощи и фрукты на тарелочке».</u> Цель: продолжать совершенствовать навыки в лепке предметов, обобщать знания о пользе овощей и фруктов.</li> <li>• <u>Конструирование «Больница» из разного материала.</u></li> </ul>	<p><u>Беседа «О вредных привычках».</u> <u>Акция «Наше здоровье в наших руках».</u> Цель: напомнить родителям, о том, как вредные привычки родителей влияют на формирование здорового образа жизни ребёнка.</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>

	<p>Цель: развитие конструкторских способностей; систематизировать знания детей о том, что периодически людям нужно обращаться к врачу, который работает в больнице.</p>		
23.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ситуативный разговор о пользе закаливания и гигиенических процедур.</u></li> </ul> <p>Цель: расширять знания детей о понятии «закаливание», его особенностях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Работа с картинками, иллюстрациями, плакатами: «Строение человека».</u></li> </ul> <p>Цель: расширять знания детей о частях тела человека, о их названиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Игровая ситуация «В гостях у Мойдодыра».</u></li> </ul> <p>Цель: Продолжать формировать у детей КГН, осознанное отношение к своему внешнему виду. Учить умываться по необходимости, объяснить, что после умывания кожа лучше дышит.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Апликация «Здоровые зубы – залог здоровья».</u></li> </ul> <p>Цель: выявлять, как здоровье зубов влияет на здоровье человека через аппликацию.</p>	<p><u>Беседа «Закаливание детского организма».</u></p> <p>Цель: повышать интерес родителей к здоровому образу жизни.</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>
24.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Рисование «Полезные и вредные продукты».</u></li> </ul> <p>Цель: расширять знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Рассматривание картинок на тему «Спорт».</u></li> </ul>	<p><u>Памятка «Правильное питание – залог здоровья».</u></p> <p><u>Совместная работа родителей и детей «Рисунок про здоровье».</u></p> <p>Цель: продолжать привлекать родителей к формированию здорового образа жизни у</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>



	<p>Цель: систематизировать знания детей о видах спорта, о спортсменах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Настольно-печатные дидактические игры «Валеология», «Что хорошо, что плохо?».</u></li> </ul> <p>Цель: формировать умение использовать игры по назначению; систематизировать знания о здоровье своего организма.</p>	<p>своих детей, а именно к правильному питанию, к двигательной активности.</p>	
25.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Загадки по теме «Здоровье».</u></li> </ul> <p>Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Беседа с привлечением повара детского сада об основах здорового питания.</u></li> </ul> <p>Цель: формирование у детей основ здорового питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Просмотр мультфильмов «Уроки тетушки Совы» (серии «Уроки осторожности: лекарства»).</u></li> </ul> <p>Цель: формировать у детей навык безопасной жизнедеятельности. Способствовать развитию осторожности, внимания, смекалки. Способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни и здоровью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Апликация «Спортсмен».</u></li> </ul> <p>Цель: расширять знания о видах спорта; воспитывать фантазию, творческий потенциал, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p><u>Буклет «Распорядок дня воспитанника в учреждении дошкольного образования и дома».</u></p> <p>Цель: дать рекомендации о распорядке дня ребёнка в домашних условиях.</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>
26.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Заучивание стихотворений, пословиц и поговорок о здоровье.</u></li> </ul> <p>Цель: использование игровых ситуаций в</p>	<p><u>Консультация «Как сберечь здоровье детей в зимний период».</u></p> <p>Цель: дать родителям несколько советов и</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>

	<p>повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Сюжетно-ролевая игра «Аптека».</u> Цель: Углублять знания детей о профессиях работников аптеки (аптекаря, фармацевта, заведующей и т. д.). Продолжать учить переносить реальные жизненные ситуации в игровую деятельность.</li> <li>• <u>Музыкальная игра «День и ночь».</u> Цель: развитие внимания, умения действовать по сигналу, быстроту реакции.</li> </ul>	<p>рекомендаций о том, как сберечь здоровье детей в зимний период.</p>	
27.01.2023г	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Беседа «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья».</u> Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.</li> <li>• <u>Исследовательская деятельность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Опыт «Очистка воды».</u> Цель: выявить и показать детям, как можно очищать воду.</li> <li>- <u>Опыт «Необходимость воздуха для жизни».</u> Цель: закреплять знания о необходимости воздуха для жизнедеятельности.</li> </ul> </li> <li>• <u>Лепка «Лыжник».</u> Цель: в ходе продуктивной деятельности систематизировать знания детей о видах спорта и как он важен в жизни каждого человека.</li> </ul>	<p><u>Консультация «Здоровье будущего школьника».</u> Цель: формирование активной педагогической позиции родителей, повышение воспитательного потенциала семьи.</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>

<p>30.01.2023г</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Просмотр и обсуждение мультфильмов «Смешарики» («Ежик и здоровье», «Азбука здоровья»).</u> Цель: помочь детям, с помощью просмотра познавательных мультфильмов понять, что заботиться о своём здоровье нужно постоянно; развитие внимательности и интереса к данной теме.</li> <li>• <u>Чтение художественной литературы: В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?».</u> Цель: закреплять знания детей о хороших и плохих поступках.</li> <li>• <u>Настольно-печатные дидактические игры «Основы безопасности», «Режим дня».</u> Цель: в ходе самостоятельной игры напомнить детям о сохранении и укреплении своего здоровья.</li> </ul>	<p><u>Беседа «Ребёнок и компьютер».</u> Цель: донести до родителей важность соблюдения определенных правил при работе ребенка с компьютером.</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>
<p>31.01.2023г</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Лепка «Зубная щетка».</u> Цель: закреплять умения детей ухаживать правильно за зубами, объяснить детям, почему беречь необходимо зубы с детства.</li> <li>• <u>Дидактические игры «Вежливый магазин», «Правила питания».</u> Цель: систематизировать навыки здорового питания; воспитывать умение различать признаки и качества предмета; развивать наблюдательность, связную речь.</li> </ul>	<p><u>Памятка «Физкультура и спорт в семье».</u> Цель: напомнить родителям, что физическое воспитание, это составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.</p>	<p>Дети, родители и воспитатели группы</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Зарисовка</u> <u>выращенного лука.</u></li></ul> <p>Цель: расширить представления детей о луке, его свойствах, полезных качествах.</p>		
--	---	--	--

**Итоговое мероприятие:** игра-путешествие по станциям «Будь здоров!».

**Цель:** закрепление представлений детей о здоровье. Пропаганда здорового образа жизни. Формирование внутренней картины здоровья и эмоционального интеллекта.

### Вывод

- повысился интерес детей и их родителей в сохранении и укреплении своего здоровья;
- создана активная позиция в процессе систематизирования знаний о здоровом образе жизни у детей и их родителей;
- расширились представления детей и родителей о значении двигательной активности в жизни человека, о рациональном питании, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье;
- создан комфортный психологический климат в группе.

## Список используемой литературы

1. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128 с.
2. Куцакова Л.В Трудовое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.
3. Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 112 с.
4. Новикова И.М Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.
5. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144 с.
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/07/23/kartoteka-didakticheskikh-igr-pο-formirovaniyu-zozh>
7. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog78940/kartoteka-stihov-poslovic-zagadok-o-zdorove-i-zdorovom-obraze-zhizni-dlja-detei-starshei-grupy.html>