

Проект на тему «В здоровом теле – здоровый дух» с детьми подготовительной группы

Вид проекта: познавательный - творческий

Продолжительность проекта: краткосрочный, месяц.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатель, родители.

Актуальность темы: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Проблема: у детей недостаточные знания о здоровом образе жизни, как пополнить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта: формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Сформировать у воспитанников представление о здоровом образе жизни.
2. Закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заботиться о своем здоровье, формировать у воспитанников привычку к здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Подготовительный этап:

- сообщить детям о предстоящем проекте.
- обратиться с просьбой к родителям: принять активное участие в подборке иллюстраций, фотографий, информации об основных составляющих здоровья.

Формы организации проекта:

1. Опрос детей и анкетирование родителей
2. НОД.
3. Сюжетно – ролевые и дидактические игры.
4. Самостоятельная деятельность детей.
5. Изготовление поделок
6. Выставки рисунков .
7. Подбор книг в книжном уголке
8. Прослушивание песен
9. Просмотр фильмов и мультфильмов

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный:

1. Опрос детей по проблеме.
2. Определение целей и задач.
3. Создание необходимых условий для реализации проекта.

II этап – основной (практический):

1. Внедрение в воспитательно - образовательный процесс эффективных методов и приемов по расширению знаний дошкольников о здоровом образе жизни.
2. Рассматривание энциклопедий, иллюстраций, картинок в книгах и журналах
- 3.НОД (чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, фото; прослушивание музыки, песен, рисование, лепка, аппликация по теме).
4. Экскурсия по участкам детского сада, спортивный зал, бассейн, на спорт.площадку.
- 5.Выставка детских рисунков.
- 6.Экспериментирование с микроскопом.
7. Разработка и накопление методических материалов, разработка рекомендаций по проблеме.
8. Консультация для родителей

«III этап — заключительный:

1. Обработка результатов по реализации проекта.
2. Выставка рисунков .
3. Квест-игра «В поисках ключа здоровья»

Работа с родителями	Предложить собрать информацию о здоровом образе жизни. Участие в конкурсе рисунков «Сызрань- город спортивный» Консультация для родителей
----------------------------	---

Ожидаемые результаты.	Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.
------------------------------	---

Схема проекта

Разделы программы	Виды детской деятельности
Социально-коммуникативное развитие	Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Аптека», «Скорая помощь», «Семья», «Спортсмены на тренировке»
Здоровье и физическое развитие	Подвижные игры: «Микробы», «Ровным кругом» и др. Эстафеты с мячом, скакалкой, обручем.. Квест-игра «В поисках ключа здоровья»
Познавательное-речевое развитие	Коммуникация: Словесные игры: «Я увидел..», «Я начну, ты продолжай», «Опиши, мы отгадаем» Беседы с детьми « Мое здоровье», «Зачем нужны витамины?», «Зачем людям спорт?» Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

	<p>Загадки про спорт и здоровый образ жизни. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни. Познание: Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья». Чтение и обсуждение произведений по теме: А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др. Чтение художественной литературы, энциклопедий Рассматривание иллюстраций Просмотр мультфильмов с данной тематикой</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей». Рисование, лепка, аппликация, конструирование, ручной труд по теме Выставки рисунков и аппликаций Участие в конкурсе творческих работ «Малыши против простуды и гриппа», «Сызрань – город спортивный»</p>

Квест-игра «В поисках ключа здоровья».

Цель: Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни через игру.

Задачи:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
- Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.
- Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.
- Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.
- Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Оборудование: Макет ключа, план игры, обручи, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, 2 контейнера, музыкальное сопровождение, гимнастические палки.

Ход квест-игры:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках ключа здоровья». А вы знаете, что означает слово «квест»? Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье». Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье. Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!» *(желают здоровья)*
- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? *(ответы детей)*
- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части ключа здоровья, то сможем узнать секреты здоровья.

- Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

Воспитатель: Ребята, вот наша первая подсказка, это первая часть от ключа здоровья. Посмотрим, что изображено на картинке? В чем же состоит секрет здоровья? (*в выполнении утренней зарядки*)

Воспитатель: Становитесь по порядку на веселую зарядку.

«Веселая зарядка».

Воспитатель: Вот мы с вами и отыскали первую часть ключа здоровья. Это зарядка. Посмотрим, в каком направлении нам нужно двигаться дальше.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

Воспитатель: В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».

На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Один ребёнок переносит овощи, другой фрукты, а третий неполезные продукты.

1. Крупу в кастрюлю насыпают,
Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться.
И что тут может получиться? **КАША**
2. Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас. **СМЕТАНА**
3. Бутербродов без него
Просто не бывает.
В каши разные его
Часто добавляют.
Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: ...**МАСЛО**
4. Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его ...**ТВОРОГ**
5. Не надеясь на прививки,
Мы употребляем...**СЛИВКИ**
6. В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно, **ЙОГУРТ**
7. Из него так много разных
Вкусных делают вещей!
И всегда, с пелёнок, сразу
Всех их кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово:...МОЛОКО

8. Он содержит витамины,
Что нам всем необходимы.
Выпил я всего глоток,
Бодрым стал. Спасибо,. СОК

Воспитатель: Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание).

Воспитатель: Отправляемся за следующей частью ключа здоровья.

Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра «Топ-хлоп».

- а) Мылом моют руки. (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- в) Зубы чистить не надо. (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

Воспитатель: Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

Эстафета «Прими душ».

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, узнали, что часть здоровья зависит от гигиены, получайте ещё одну часть ключа здоровья.

Воспитатель: Смотрим дальше на карту. Кто это? Что он делает? Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке. Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

Дети: Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно.

Воспитатель: Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками.

Эстафета «Выложи солнышко».

Ребенок бежит до обруча, берет гимнастическую палку, добежав до обруча, кладет «лучик», бежит за следующим «лучиком».

Воспитатель:

Чтоб простуды не бояться,
Физкультурой надо заниматься.
И полезны нам всегда
«Солнце, воздух и вода!»

Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» останавливаются, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

Воспитатель: Вы получаете следующую часть ключа здоровья. Это – закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. Интересно, что это за задание. Сейчас вы должны ответить, что и когда нужно делать.

Игра «Ответь на вопрос».

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)
- Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)
- Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)
- Обязательно ли детям спать днем?
- Можно ли детям поздно ложиться спать?

Воспитатель: Вы умницы! Правильно ответили на мои вопросы. Конечно, часть ключа здоровья – это соблюдение режима дня.

Воспитатель: За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее: «Режим дня». А мы с вами продолжаем. И наш путь лежит на спортивную поляну.

Воспитатель: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки

Загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (*Лыжник*)
2. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (*коньки*).
3. Он лежать совсем не хочет
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (*мяч*).
4. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —
Там идёт игра ... (*хоккей*).
5. Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (*Футбол*)

Воспитатель: Мячик наш весёлый
Не может так лежать.
Он просит ребятшек,
С ним вместе поиграть.

Игра-эстафета «Передай мяч».

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди..

Воспитатель: Следующее задание **«Продолжи пословицу»**

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Солнце, воздух и вода - помогают нам всегда.
- Кто спортом занимается,- тот силы набирается.
- Пешком ходить — долго жить.
- Витамины для здоровья – очень важное подспорье
- Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!
- Здоровое питание – основа процветания

- Режим соблюдай - здоровье укрепляй!
- Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.

Воспитатель: Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть ключа здоровья за занятия физкультурой и спортом. На нашем плане остался последний пункт. Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

- Укрепляют иммунитет;
- Снимают усталость;
- Помогают поднять самооценку;
- Улучшают ночной сон;
- Предотвращают депрессию.

Игра «Обнималочка».

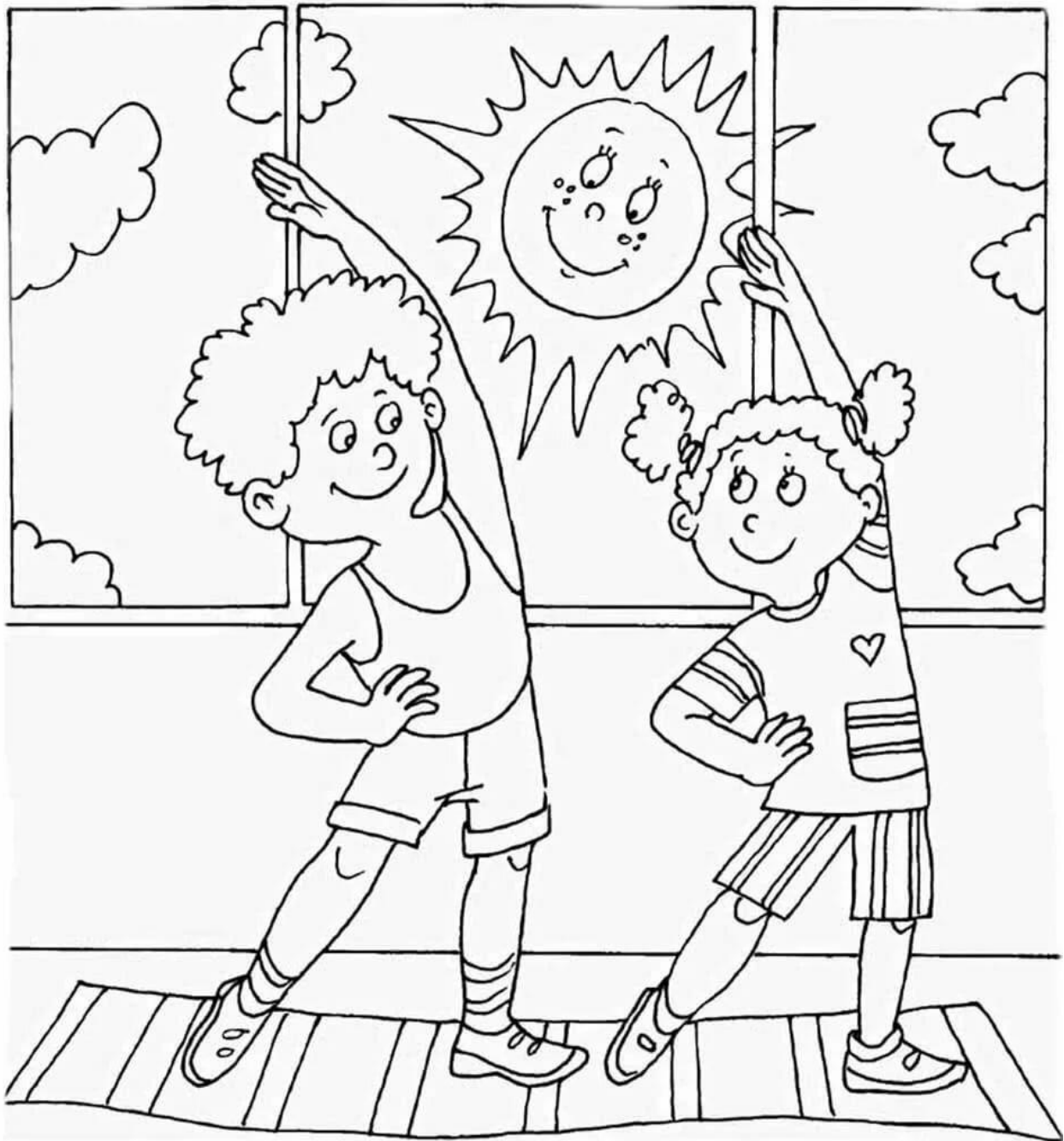
Дети образуют малый и большой круг, Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, малыши идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен найти друга, подбежать к нему и обнять его.

Воспитатель: Молодцы! Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте вспомним, из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их.

Воспитатель: А наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Что вы запомнили? Что нужно соблюдать, чтоб быть здоровым? А в заключении я хочу вас угостить витаминками.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ





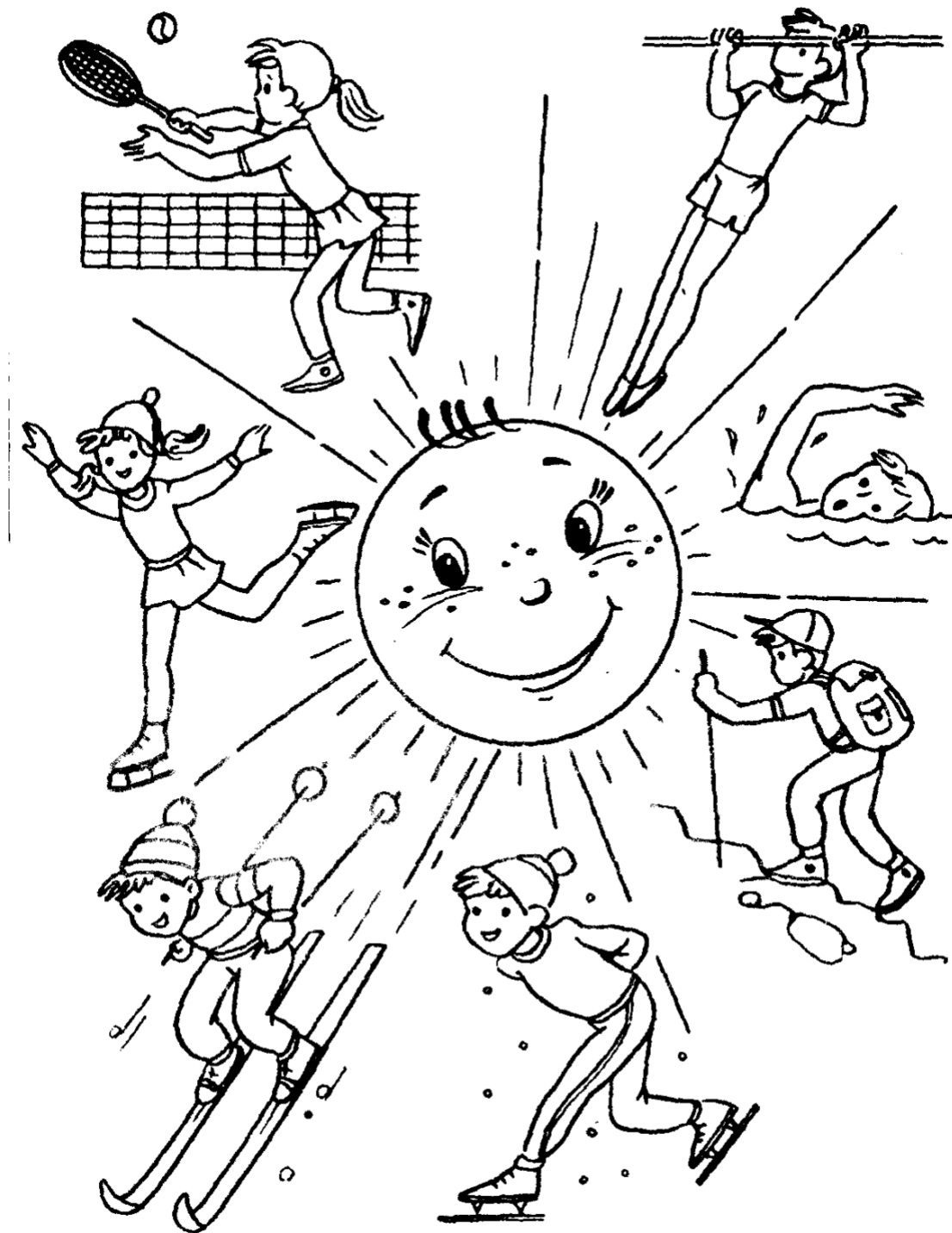
Чистит зубы Здравейка.
Все здоровые – проверь-ка!

ГИГИЕНА



ЗАКАЛИВАНИЕ

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ





ВЕСЕЛОЕ НАСТРОЕНИЕ