

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4»
Изобильненский муниципального округа Ставропольского края**

**Долгосрочный проект
«Я и моё здоровье»
для детей подготовительной группы**

Подготовил воспитатель:
Хатуева А. И.



с. Московское, 2024 г.

Пояснительная записка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни.

Задачи проекта:

Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Реализация проекта: с 1 сентября по 29 ноября.

Тип проекта:

Долгосрочный;

Участники проекта:

Воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный зал;
3. Спортивный участок на территории детского сада.
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

- 1 этап: подготовительный;
- 2 этап: практический;
- 3 этап: заключительный;

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки книжек – малышек «Мы здоровье бережём»;

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;

Оформление выставки «Книжки – малышки «Мы здоровье бережём»»;

Продукт проектной деятельности:

Тематический план проекта здоровья;

Подборка дидактических игр;

Выставка «Книжки – малышки «Мы здоровье бережём»»;

Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Книга «Стихи о здоровье детей».

Занятия на тему проекта.

Полученный результат реализации проекта:

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Моральное удовлетворение.

Приложение:

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;

Подборка дидактических игр;

Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;

Информационный материал в родительском уголке;

Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

Конспекты занятий.

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

<i>Цели и задачи</i>	<i>Мероприятия, содержание работы</i>
11. Тема дня: «Где прячется здоровье»	*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.	*Беседа «Личная гигиена» * Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.	*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;
*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.	*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»
*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.	*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ;
	*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;
	Вторая половина дня:
	*Беседа «Всем ребятам надо знать, как на улице шагать»;
	* Дидактическая игра: «Светофор»
	*Работа с родителями:
	Консультация «10 советов по укреплению физического здоровья детей»
22. Тема дня: «Здоровые зубки»	* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
*Формировать привычку	

чистить зубы;

*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;

*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»

*Чтение книжки «Здравствуйте здоровые зубки»

* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;

*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;

*Прогулка: Игры – эстафеты:

«Перенеси лекарства;

«Займи место в обруче»

«Сбор снежков»

Вторая половина дня:

*Работа с родителями:
Рекомендации по закаливанию

33. Тема дня:

«Мойдодыр»

*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;

*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

* Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;

*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»

*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;

*Продуктивная деятельность:

Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;

Прогулка:

Подвижные игры:

«Поймай хвостик». «Поймай

комара», «Прятки»;;

Вторая половина дня:

Просмотр мультфильма
«Мойдодыр»

*Работа с родителями:

Памятка «Игры для укрепления
здоровья малышей»

**44. Тема дня: «Здоровое
питание. Витамины»**

*Расширять и уточнять
знания детей о наличии
витаминов во фруктах и
овощах;

*Создать условия для
формирования у детей
представлений о
полезных продуктах на
нашем столе;

*Способствовать
созданию мотивации у
детей и родителей на
формирование здорового
образа жизни

* Утренняя гимнастика «Здоровью
скажем «Да»;

*Беседа «Витамины и здоровый
организм»;

*Разучивание стихов, загадок,
потешек ;

*Экспериментальная деятельность:
«Волшебник – шиповник»;

*Прогулка «Витаминная семья» -
эстафета»

*Вторая половина дня:

«Дегустация волшебного напитка
шиповника»;

*Дидактическая игра «»Полезная и
вредная еда»;

*Работа с родителями:

Буклет «Пусть детство будет
здоровым»

**55. Тема дня: «Со
спортом дружим мы
всегда»**

*Формировать
устойчивую привычку к
режиму двигательной

* Утренняя гимнастика «Здоровью
скажем «Да»;

*Рассматривание иллюстраций о
различных видах спорта;

активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;

*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;

* Продуктивная деятельность:
Изготовление альбома о различных видах спорта;

*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках»

*Прогулка: подвижные игры:

«Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»»
«Попади в круг»;

Вторая половина дня:

*Сюжетно – ролевая игра
«Физкультурное занятие»;

*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»