



Краткосрочный проект в старшей группе Звездочки «Здоровым - быть здорово!»

Выполнил: воспитатель гр. "Звездочки"

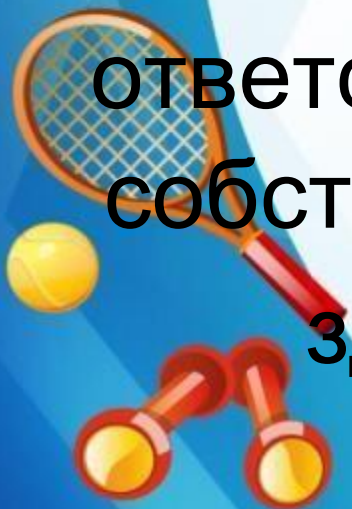
Ходырева Е.С.





Цель проекта:

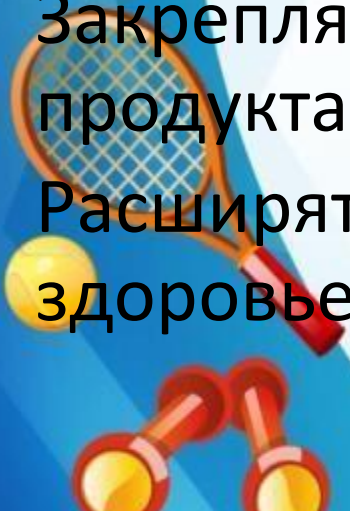
Сформировать у детей основы
здорового образа жизни, добиваться
осознанного выполнения правил
здоровьесбережения и
ответственного отношения, как к
собственному здоровью, так и
здоровью окружающих.





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;
- 3. 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 23 по 27 января 2023 года





Этапы проекта

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;
- Анкетирование.

3 этап – заключительный:



- Тематическая выставка детских рисунков;
- Спортивный праздник "День здоровья!"



Участники проекта:

Воспитатели, дети,
родители



Виды деятельности:

игровая, продуктивная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

Интеграция по областям:

«Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы».

Создание тематической развивающей среды, постепенно пополняющейся и обогащающейся по мере освоения темы.



План реализации краткосрочного проекта



Тема	Цель	Мероприятия в группе
1. «Где прячется здоровье»	формировать у детей позитивное отношение к ЗОЖ	Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»; Чтение: А. Барто «Девочка чумазная». Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто; Продуктивная деятельность: рисование «Девочка чумазная»; Прогулка. Подвижная игра: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру». Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. Игровые упражнения «Кто дальше бросит». Вторая половина дня: Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»; Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»; Работа с родителями: оформление папки – передвижки «Здоровый образ жизни ваших детей».



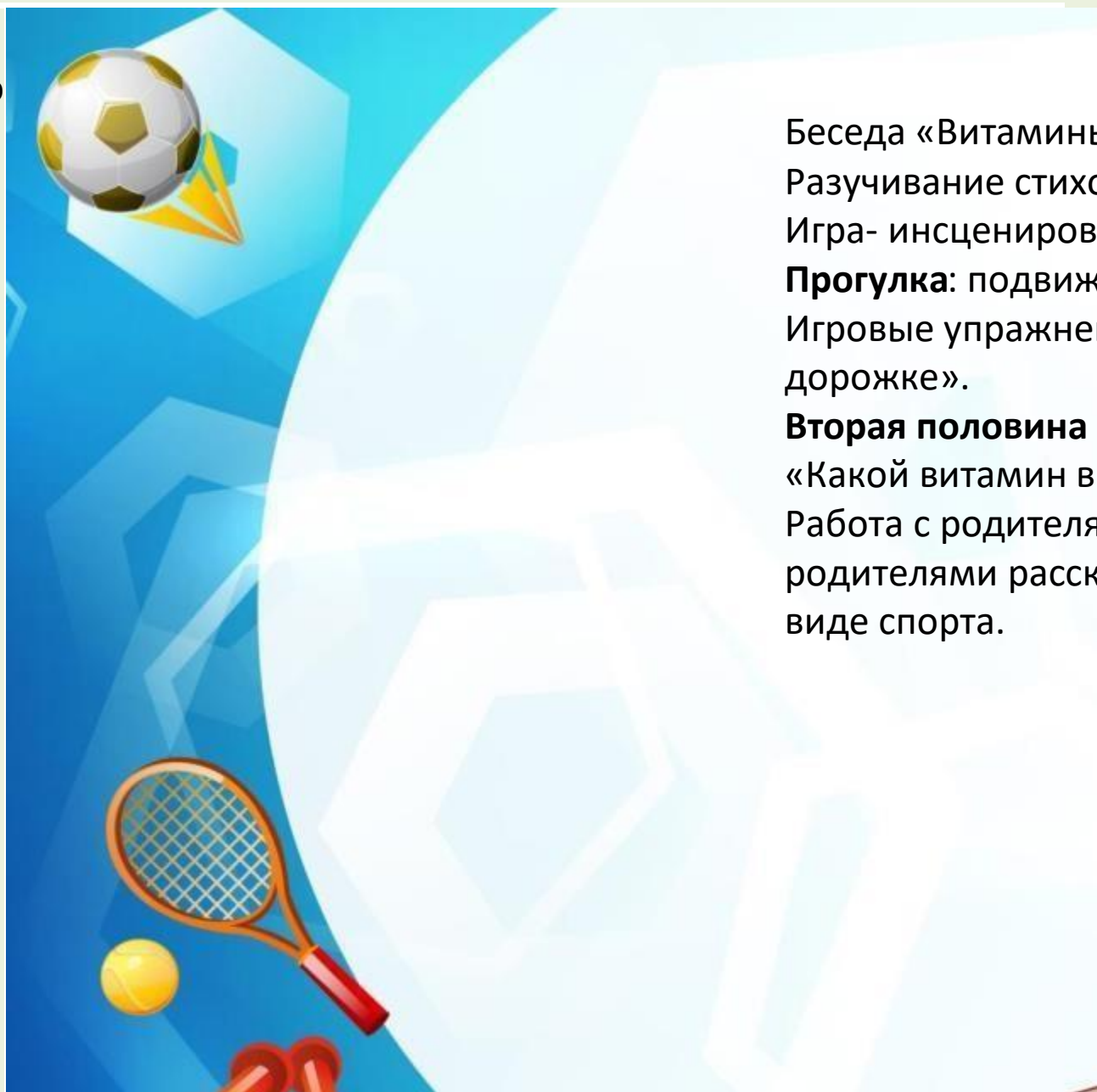
Тема дня	Цель	Мероприятия в группе
2.«Здоровые зубки»	сформировать привычку ухаживать за полостью рта.	Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; Беседа «Здоровые зубки»; Чтение «Сказка о зубной щётке»; Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»; Прогулка: подвижная игра «МорозКрасный нос». Игровые упражнения. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика». Вторая половина дня: Чтение: С Михалков «Про мимозу»; Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»; Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;



Тема дня	Цель	Мероприятия в группе
3.Мойдодыр	сформировать у детей понятия о правилах личной гигиены	Беседа «Микробы и вирусы». Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему». Продуктивная деятельность: изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли». Прогулка: подвижная игра «Охотники и зайцы», «Летает — не летает». Игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробышки». Вторая половина дня: *Дидактическая игра «Предметы личной гигиены». Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

Тема дня	Цель	Мероприятия в группе
----------	------	----------------------

4. сформировать
«Здоровое знания о
питание. полезных
Витамины» продуктах



Беседа «Витамины»
Разучивание стихов
Игра- инсценировка
Прогулка: подвижные
Игровые упражнения
«на дорожке».
Вторая половина
«Какой витамин в
Работа с родителями
родителями рассказ
в виде спорта.

5. «Со спортом дружим мы всегда»	формировать потребность в двигательной активности.	Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта. Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта. Прогулка: подвижная игра «Мы, веселые ребята». Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу». Вторая половина дня: Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»; Работа с родителями: консультация «Значение ЗОЖ для здоровья человека».
---	---	---

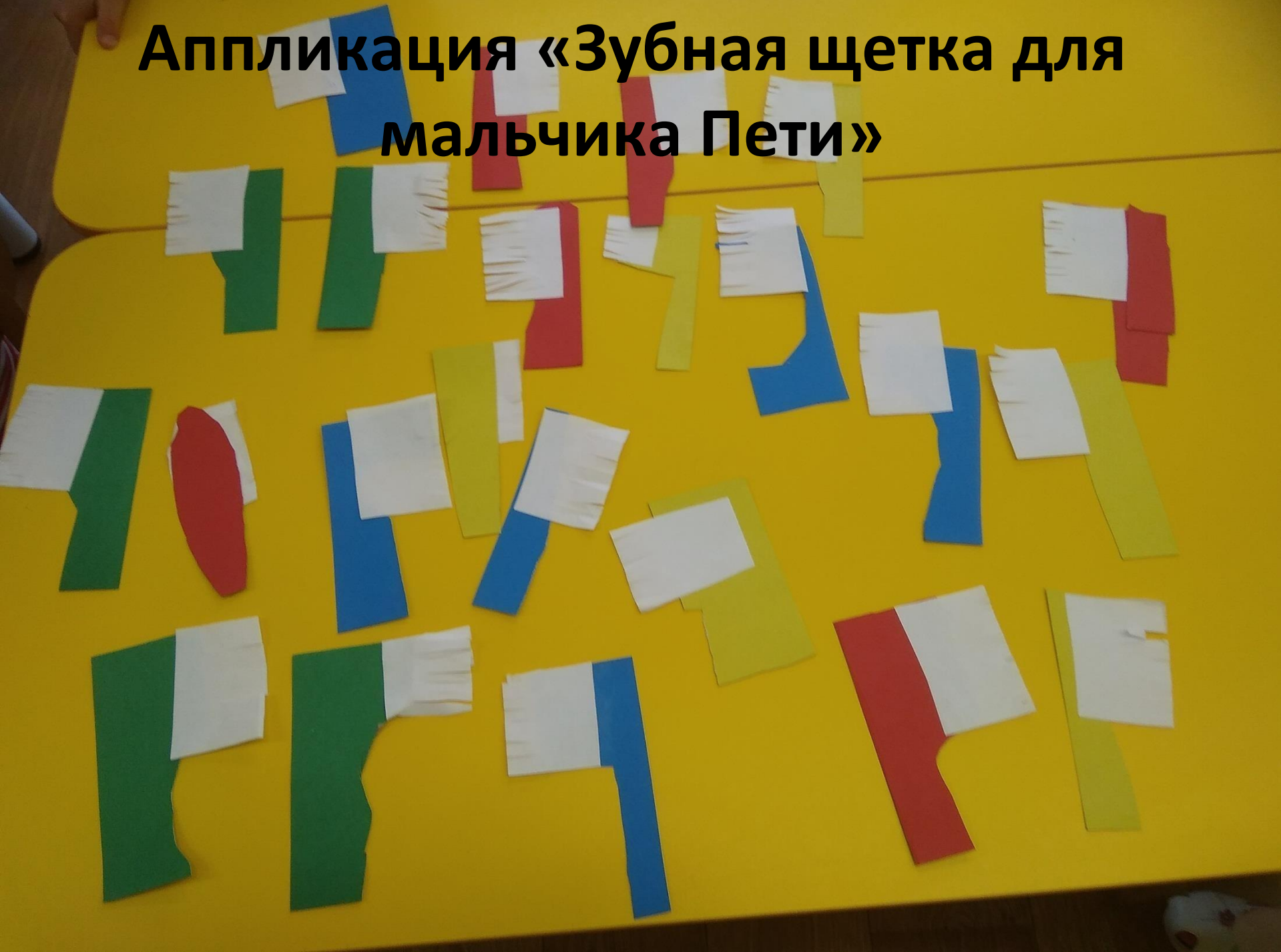
Мероприятия, досуги



Рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»



Аппликация «Зубная щетка для мальчика Пети»



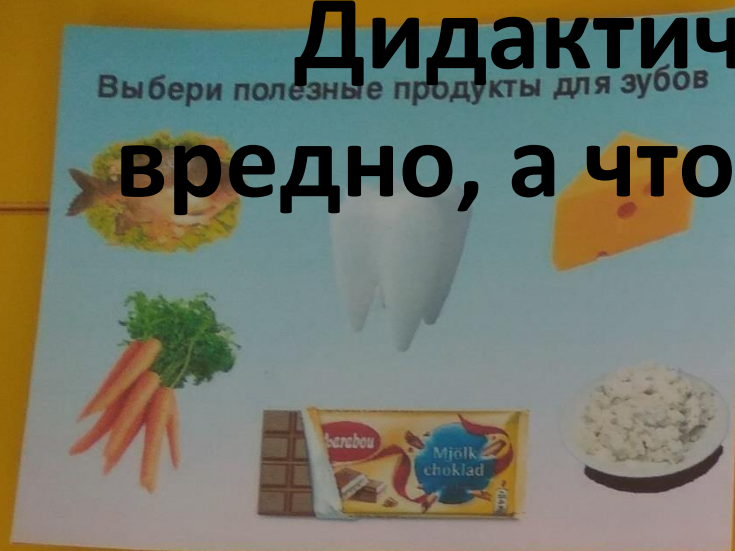
Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли».



**С целью
обменом опыта
изготовила:**



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



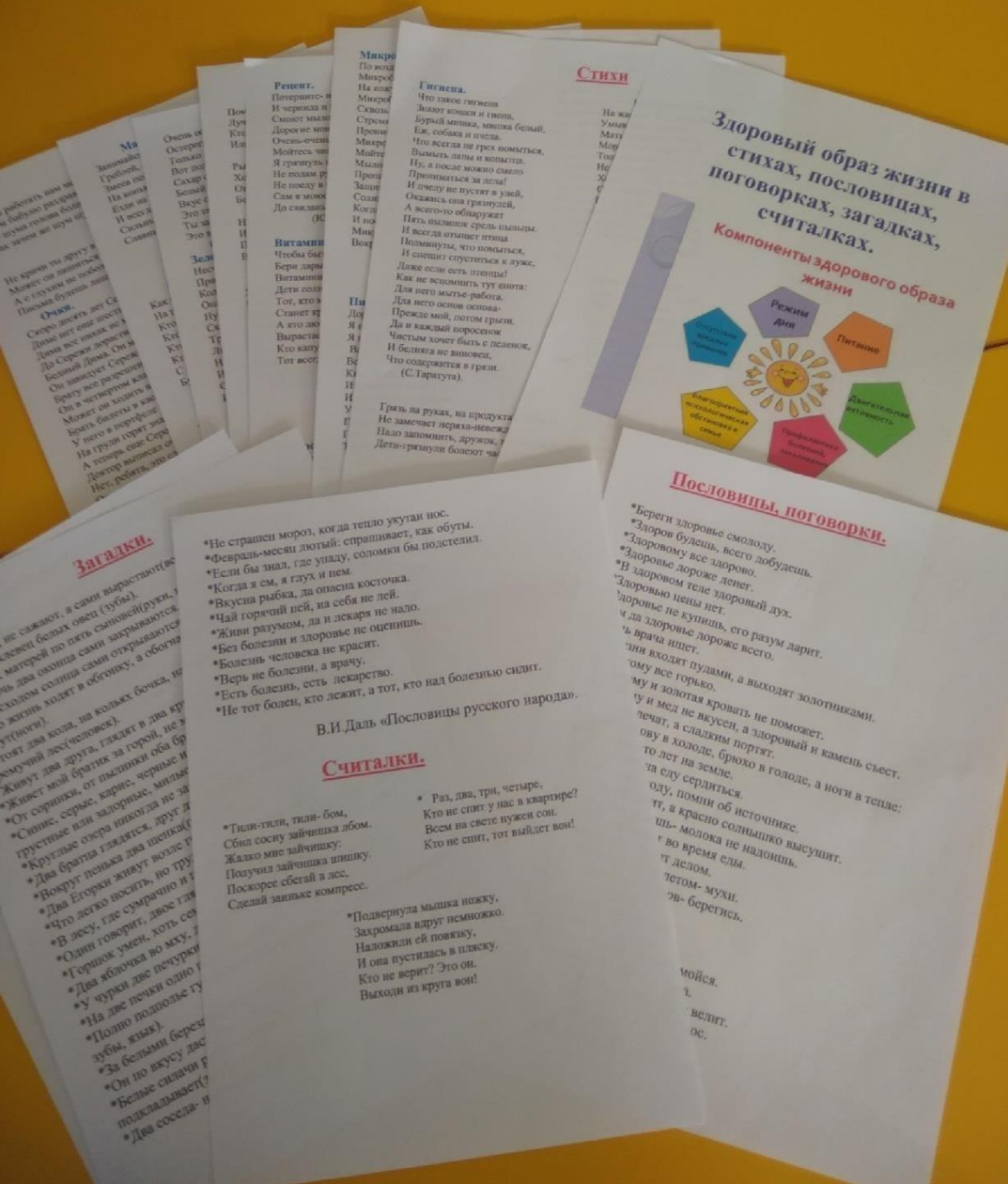
ПОЛЕЗНЫЕ



» СРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Картотека стихов, пословиц, загадок по теме



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ



ЛУК
ЧЕСНОК



ЯГОДЫ



ФРУКТЫ



ОРЕХИ



МЕД



КАША



МЯСО



РЫБА



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ



ЧИПСЫ



ШОКОЛАДНЫЕ
БАТОНЧИКИ



ПИРОЖНЫЕ
МОРОЖЕНОЕ



ЛЕДЕНЦЫ



КОПЧЕНОСТИ



ГАМБУРГЕР



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



07.10.10

IFAT

Работа с родителями





"Здоровый образ жизни ваших детей"



Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это во - **первых**: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во - **вторых**: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не высказывайся, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь

простуженным.

Постой - ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!



Только говорить о значимости здоровья мало, но обязательно нужно. Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательные, гостеприимные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть построено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаше участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Всё это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизненной позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения - суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой - мама, папа, бабушка, дедушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие», свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянуть ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.



Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица - как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициативами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама - в игры своего детства, дети - в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома - на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Поесть можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом, рекой, деревьями, цветами т.п., спокойно подышите - это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянулся, а потом расслабил мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напрячь мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойное семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй - их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересный ролик, но не долго - детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям спеть колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами - так минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.



ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утру и вечером
Зубы важно чистить нам!



Мыться не ленись,
Аккуратным быть стремись!



Супцы придя домой,
Руки тщательно помой!



Выйдя из уборной, тут же
Руки с мылом вымыть нужно!



Враться следует за полку,
Если чистые ладошки!



Помогает душ и вода
Быть опрятным всегда!



Правильно выполняй,
Найти чаше подстригай!



Будут волосы в порядке,
Если мать с шпильками прядки!



Будет внешний вид приятен,
Если грязь нет и пятен!



С одетой обувкой дружи,
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,
Чтоб не оставались пятна!



Чтоб порядок был во всем,
Убери потуже дом!

Дневник твоего здоровья

Если хочешь быть здоров...



Без вредных привычек



Соблюдая режим дня
Будешь здоровым всегда!



Делай зарядку
Будешь здоровым всегда!



Будь на улице
Будешь здоровым всегда!



Питайся и чисти зубы
Будешь здоровым всегда!



Питайся правильно
Будешь здоровым всегда!



Мой посуду аккуратно,
Чтоб не оставались пятна!



Будь на улице
Будешь здоровым всегда!



Без вредных привычек



Соблюдая режим дня
Будешь здоровым всегда!



Делай зарядку
Будешь здоровым всегда!



Будь на улице
Будешь здоровым всегда!



Спасибо за внимание!