

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1»

ИНФОРМАЦИОННО – ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
на тему
«В здоровом теле – здоровый дух»

Группа: старшая

Воспитатель:

Саркавагян З.О.

г. Вышний Волочек

2023 год

Актуальность проекта.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. Понимая важность здорового образа жизни, был разработан информационно-творческий проект «В здоровом теле – здоровый дух».

Допроектная деятельность.

Мотив: у детей недостаточно знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни, наблюдается низкий словарный запас по теме.

Модель 3-х вопросов.

Что мы знаем об этом?	Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
<ul style="list-style-type: none"> - Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. (Настя Б.); - Нужно заниматься спортом (Аня Д.); - Каждый день умываться и чистить зубы (Миша П.); - Нужно много гулять (Алиса Г.). 	<ul style="list-style-type: none"> -Какие продукты нужно кушать, чтобы не болеть? (Родион Г.); -Каким спортом нужно заниматься? (Ульяна П.); -Как правильно закаляться? (Вика К.). - Для чего нужна зарядка? (Денис Б.) - Откуда берутся болезни (Тимур В.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Спросить у взрослых; - Посмотреть телевизор; - Обратиться к интернету; -Прочитать в книжках и найти в энциклопедии.

Вывод: у детей недостаточно знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Виды работ:

1. Сбор информации:

- о здоровом образе жизни (методический материал, художественная литература по теме проекта, картотеки);

1 этап. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА.

Цель: формирование культуры здоровья у детей; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- расширять представление о здоровом образе жизни.
- продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие задачи:

- развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
- закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
- развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни, желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
- воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
- укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Предполагаемый результат:

- обогащенные знания о сохранении и укреплении здоровья у детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Участники проекта:

- дети старшей группы;
- воспитатели старшей группы;
- родители.

Срок реализации: 2 недели

2 этап. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ.

- Обучающие занятия;

- Рассматривание иллюстраций «Правила личной гигиены», альбомов «Предметы личной гигиены», предметных картинок с изображением предметов личной гигиены, сюжетных картинок по теме, энциклопедий, плакатов на тему «Правила личной гигиены»;

- Просмотр презентаций на темы: «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»; «Здоровье».

- Просмотр мультфильмов: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Витамин роста», «Можно и нельзя», «Спортландия», «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит и Бармалей»;

- Чтение художественной литературы (стихи, сказки, рассказы, загадки, пословицы и поговорки о здоровье);

- Заучивание стихотворений о здоровье и здоровом образе жизни;

- Заучивание потешек: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»;

- Беседы с детьми: «Кто такие микробы и где они живут?», «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»; «Я здоровым быть хочу», «Я и моё здоровье»;

- Ситуативный разговор: «Где живут витамины?»; «Что нужно делать, чтобы не болеть?»;

- Пальчиковая, артикуляционная, дыхательная, бодрящая гимнастики;

- Дидактические игры: «Угадай на вкус», Лото «Овощи, фрукты и ягоды», «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены), Разрезные картинки «Способы закаливания», Что такое хорошо, что такое плохо», «Разложи

картинки по порядку», «Полезные и вредные продукты», «Мой день», «Азбука здоровья».

- **Словесные игры:** «Продолжи предложение»; «Назови ласково»; «Добавь словечко»; «Кто самый внимательный?»; «Подскажи словечко»;

- **Работа в книжках-раскрасках по теме проекта;**

- **Конструирование:** «Построим бассейн»; «Больница для зверят»;

- **Сюжетно-ролевые игры:** «Ветлечебница»; «Поликлиника»;

- **Подвижные игры:** «Мы, веселые ребята»; «Хитрая лиса»; «Кто скорее добежит до флажка?»; «Охотники и зайцы»; «Свободное место».

- **Рисунки детей по теме «Полезные продукты», «Виды спорта».**

Познавательная литература:

Чтение и заучивание наизусть	Сроки
<p style="text-align: center;">Чтение художественной литературы:</p> <p style="text-align: center;"><u>Стихотворения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - А.Барто «Девочка чумазая», - К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», - С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», - И.Демьянов «Замарашка», - Н.Павлова «Света любит шоколадки...», - Т.Тонина «Мамин фартук», - А. Бах «Надо спортом заниматься», - А. Барто «Зарядка»; - Заходер Б. Гимнастика для головастика» - Е. Канн «Наша зарядка»; - Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры», - А. Павлова «Весёлая зарядка», - В. Сулова «Про Юру и физкультуру». <p style="text-align: center;"><u>Сказки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.Ревю «Про умное Здоровье», «Сказка про бодрую Белку», «Витамины для медвежонка Винни»; - О.Быкова «Про Катюшину Капризку». 	ежедневно
Чтение пословиц и поговорок о здоровье	ежедневно
Заучивание стихотворений:	ежедневно
Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах	ежедневно
Заучивание и проговаривание потешек во время КГН	ежедневно

Дидактические игры:

Название, цель	Сроки
<p style="text-align: center;">1. «Угадай на вкус».</p> <p>Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.</p>	1 день
<p style="text-align: center;">2. Лото «Овощи, фрукты и ягоды».</p> <p>Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.</p>	1 день
<p style="text-align: center;">3. Разрезные картинки «Способы закаливания».</p> <p>Цель: формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам.</p>	1 день
<p style="text-align: center;">4. Что такое хорошо, что такое плохо»</p> <p>Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.</p>	1 день
<p style="text-align: center;">5. «Разложи картинки по порядку»</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.</p>	1 день
<p style="text-align: center;">6. «Полезные и вредные продукты»</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p>	1 день
<p style="text-align: center;">7. «Мой день»</p> <p>Цель: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.</p>	1 день
<p style="text-align: center;">8. «Азбука здоровья»</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.</p>	1 день

<p style="text-align: center;"><u>Словесные игры:</u></p> <p style="text-align: center;">«Продолжи предложение»</p> <p>Цель: закрепить умения заканчивать предложения, используя слова и словосочетания;</p> <p style="text-align: center;">«Доскажи словечко»</p> <p>Цель: закрепить знания детей о здоровье;</p> <p style="text-align: center;">«Назови ласково»</p> <p>Цель: образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами.</p> <p style="text-align: center;">«Кто самый внимательный?»</p> <p>Цель: развивать слуховое внимание, совершенствовать фонематический слух.</p> <p style="text-align: center;">«Исправь ошибку»</p> <p>Цель: развитие образного мышления, умение согласовывать прилагательные с существительными.</p>	<p style="text-align: center;">1 день</p> <p style="text-align: center;">1 день</p> <p style="text-align: center;">1 день</p> <p style="text-align: center;">1 день</p> <p style="text-align: center;">1 день</p>
---	---

Организованная деятельность:

Вид деятельности, цель	Сроки
<p style="text-align: center;"><u>Познавательное развитие</u> «Путешествие в страну Здоровья»</p> <p>Цель: формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.</p>	07.02.
<p style="text-align: center;"><u>Речевое развитие</u> «Витамины и здоровье»</p> <p>Цель: углубить и расширить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.</p>	08.02.
<p style="text-align: center;"><u>Художественно-эстетическое развитие (рисование)</u> «Витамины для здоровья»</p> <p>Цель: расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах</p>	09.02.
<p style="text-align: center;"><u>Конструирование</u> «Построим бассейн»; «Больница для зверят»</p> <p>Цель: учить детей строить из строительного конструктора бассейн, здания закреплять у детей названия строительных деталей и различать их (кубик, кирпич, брусок, пластина, цилиндр, трехгранная призма, конус); учить устанавливать пространственное расположение частей постройки относительно друг друга; формировать умение анализировать образец постройки; учить обыгрывать постройку, развивать крупную и мелкую моторику; воспитывать умение работать в коллективе.</p>	10.02.
<p style="text-align: center;"><u>Художественный труд (аппликация)</u> «Витаминная корзина»</p> <p>Цель: учить вырезать из цветной бумаги детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе; (корзинка, фрукты), и располагать их на листе.</p>	11.02.
<p style="text-align: center;"><u>Художественный труд (лепка)</u> «Овощи и фрукты- полезные продукты»</p> <p>Цель: учить лепить фрукты и овощи, используя знакомые техники лепки; развивать мелкую моторику.</p>	14.02
<p style="text-align: center;"><u>Познавательное развитие</u> «Будь здоров»</p> <p>Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.</p>	15.02

<p style="text-align: center;"><u>Речевое развитие</u> «В здоровом теле- здоровый дух»</p> <p>Цель: формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.</p>	16.02
<p style="text-align: center;"><u>Художественно-эстетическое развитие (коллективное рисование)</u> «Дерево здоровья»</p> <p>Цель: создание рисунка по замыслу с изображением полезных продуктов.</p>	17.02
<p style="text-align: center;"><u>Физкультурное развлечение</u> «Хочу быть здоровым!»</p>	18.02

Создание условий (РППС):

Иллюстративный материал:

- предметные картинки с изображением предметов личной гигиены ,
- иллюстрации «Правила личной гигиены»,
- плакаты «Правила личной гигиены»,
- альбомы: «Предметы личной гигиены»,
- подбор художественной литературы по теме проекта: стихи, сказки, загадки; потешки;

Дидактические игры: «Угадай на вкус», Лото «Овощи, фрукты и ягоды», Разрезные картинки «Способы закаливания», «Что такое хорошо, что такое плохо», «Разложи картинки по порядку», «Полезные и вредные продукты», «Мой день», «Азбука здоровья».

- **Атрибуты и костюмы** для сюжетно-ролевых игр.

3 этап. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА.

4 этап. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА.

Физкультурное развлечение

«Хочу быть здоровым!»

Работа с родителями:

- **Беседы:** «Что нужно знать ребенку о себе и своем здоровье»; «Здоровое питание в детском саду и дома»;
- **Консультации:** «Здоровый образ жизни в вашей семье»; «Как приобщить ребенка к здоровому образу жизни?»
- **Рекомендации:** «Как правильно одеть ребёнка на прогулку»;
- **Советы:** «Прочитайте детям стихи, сказки и рассказы о здоровье»;
- **Изготовление** костюмов и атрибутов для сюжетно-ролевых игр: «Аптека», «Поликлиника», «Ветлечебница»;
- **Выставка работ** родителей и детей (рисунки) на тему «Здоровый образ жизни», «Плакат о здоровом образе жизни семьи», «Книга вкусных и полезных блюд семьи».

Модель 3-х вопросов.

Что вы узнали, чего не знали раньше?	Что вас удивило?	Что понравилось?
<ul style="list-style-type: none"> - Чтобы не болеть, нужно кушать только полезные продукты (Миша Я.); - Нужно делать утреннюю гимнастику каждый день (Артем Ф.); - Солнце может быть вредно для здоровья (Алиса Е.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Нельзя закаляться в очень холодной воде. (Савелий А.). - Полезные продукты- это продукты, в которых много витаминов (Артем В.). - Вредными считаются продукты: торт, пирожное, чипсы, мороженое. (Аня Д.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Мне понравилось учить стихи (Родион Г.); - Рисовать спортсменов (Настя Б.); - Отгадывать и придумывать загадки про здоровье. (Алиса Г.); - Лепить овощи и фрукты (Миша А.); - Смотреть мультфильмы о здоровье (Тимур В.).

Итог работы:

- в группе созданы все необходимые условия по приобщению детей к здоровому образу жизни;

В ходе проекта дети проявляли интерес к проекту, задавали много интересных вопросов. Родители с детьми проводили беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни, а дети стали рассказывать об этом в детском саду. Собран и систематизирован весь материал по теме проекта.

У дошкольников сформировалось целостное представление о здоровом образе жизни. Дети стали более раскрепощены и самостоятельны.

У родителей появился интерес к образовательному процессу, развитию творчества, знаний и умений у детей, желание общаться с педагогом, участвовать в жизни группы.

Познавательная ценность: У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

Воспитательная ценность: У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.

Перспектива: С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.