

## Детско-родительский образовательный проект «Неболейка»

Цель: Формирование у старших дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни.

### Паспорт проекта:

**Вид проекта:** досугово-познавательный.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (учебный год).

**Руководитель проекта:** Гринчак М.Е. (инструктор по физическому воспитанию)

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели группы, инструктор по физическому воспитанию, медицинская сестра, родители воспитанников.

**Образовательная область:** физическое развитие и оздоровление.

**Актуальность темы.**

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней — биологического, социального и психологического. Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию.

Одни из перспективных методов в работе педагогического коллектива, позволяющих решать проблему физического развития детей и укрепления их здоровья, — проекты по оздоровительным направлениям. Они поднимают многие вопросы: как заинтересовать и привлечь родителей к воспитательно-образовательному процессу, пробудить интерес к организации жизнедеятельности детей в ДОУ, активизировать участие родителей в различных мероприятиях; сформировать знания у родителей, позволяющие воспитывать сознательное отношение детей к ЗОЖ; повысить роль семьи в физическом воспитании и развитии детей. Для решения этих вопросов был разработан спортивно - познавательный проект «Неболейка».

**Цель:** обеспечить полноценное физическое развитие дошкольника, помочь детям использовать резервы своего организма для сохранения и укрепления здоровья. Приобщить детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- **оздоровительные** – способствовать укреплению здоровья детей;
- **воспитательные** – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей, а также воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни;

- **образовательные** – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

***Ожидаемый результат.***

- сформированность у детей важных двигательных умений и навыков соответственно возрасту;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- снижение уровня заболеваемости.

***Предварительная работа.***

1. Рассматривание рисунков и фотографий человека.
  2. Валиологическое сопровождение на занятиях по физическому воспитанию: «Что было бы, если бы...», «Что ты знаешь о...», «Полезная и вредная еда», «Подбери пару» и прочее.
  3. Спортивно - оздоровительные мероприятия: «Здоровые привычки и их польза», «Что мы знаем о здоровье», «Здоровое питание», «Неделя здоровья в ДОУ».
  4. Познавательные занятия: «Я расту», «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны», «Да здравствует мыло душистое», «Здоровая осанка».
5. Разучивание точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики.
6. Дыхательная гимнастика.

***Роль родителей в реализации проекта.***

- Консультации: «Здоровье детей», «Ребенок растет», «Проблема детского ожирения», «Утренняя гимнастика», «Оздоровительный бег», «Плоскостопие», «Здоровая осанка».
- Информация в уголок для родителей: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения для создания мышечного корсета; здоровый образ жизни семьи и пр.
- Анкетирование: здоров ли Ваш ребенок?
- Памятки, рекомендации: значение прививок; физкультура и закаливание; одевайтесь по погоде; мой режим дня; мероприятия по профилактике гриппа и пр.
- Совместная деятельность

## План реализации проекта

Дата	Работа воспитателей	Работа медсестры	Работа инструктора по физической культуре
октябрь ноябрь декабрь	<p>Познавательное занятие</p> <p>«Что такое здоровье? Что такое болезнь? Помощники здоровья»</p> <p>2. Чтение художественной литературы о ЗОЖ.</p> <p>3. Занятие по продуктивной деятельности: - рисование «Режим дня».</p>	<p>Контроль за физической нагрузкой на физкультурных занятиях.</p> <p>2. Контроль за закаливающими мероприятиями.</p> <p>3. Фитовитаминизация блюд.</p>	<p>1. Уроки здоровья. - «Царственная» осанка: может ли её иметь каждый? Богатыри – кто они? Понятие «напряжение» и «расслабление» мышцы.</p> <p>2. Упражнения для формирования правильной осанки. Условия и правила их выполнения.</p>
январь февраль март	<p>1. Познавательные занятия: - «Организм как единое целое»; - «Стержень моего организма. Как устроены кости? Что их делает прочными?»</p>	<p>4. Мероприятия по профилактике гриппа.</p> <p>Контроль за графиком кварцевания.</p> <p>Контроль за двигательной активностью детей в течение дня.</p>	<p>1. Уроки здоровья: - Дыхательная гимнастика: как правильно её делать.</p> <p>2. День открытых дверей Занятие для родителей «Здоровье – это главное».</p> <p>3. Точечный массаж (БАТ).</p>

	<p>2. Занятия по продуктивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лепка «Пластилиновые человечки»;</li> <li>- рисование «Мой организм»</li> </ul>		
апрель май июнь	<p>1. Познавательные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Проделки Королевы Простуды»;</li> <li>- «Основные факторы закаливания. Советы «Неболейки»</li> </ul> <p>2. Занятия по продуктивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лепка «Мои друзья – витамины».</li> </ul> <p>Экскурсия в библиотеку «Что такое здоровье?»</p>	<p>7. Памятки и рекомендации для родителей по профилактике заболеваний детей.</p> <p>8. Выпуск бюллетений.</p>	<p>1. Неделя здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кладовая витаминов (овощи и фрукты);</li> <li>- Все ли мои привычки хороши?</li> </ul> <p>2. Уроки здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Природные факторы здоровья. Свежий воздух – лучше любого лекарства.</li> <li>- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!</li> </ul> <p>3. Презентация.</p>

### ***Занятие «Здоровые привычки, их польза»***

#### ***Задачи:***

- формировать у детей представление о здоровых привычках;
- воспитывать желание следить за своим здоровьем;
- развивать монологическую речь.

***Оборудование:*** стихотворение К.И. Чуковского «Мойдодыр», микрофон.

***Воспитатель*** (читает детям отрывок из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр»).

#### ***Воспитатель***

Рано утром на рассвете Умываются мышата И котята, и утята, И жучки, и паучки.

Ребята, из какого произведения эти строчки?

*Дети отвечают.*

**Воспитатель** Сегодня Мойдодыр прислал нам письмо. Вот послушайте: «Дорогие ребята! Я очень рад, что вы каждое утро умываетесь, чистите зубы, хотите быть чистыми, опрятными. Неприятно видеть неряшливого, чумазого человека. Я хочу сделать для вас телепередачу, помогите мне и расскажите про свои здоровые привычки».

Ну что, поможем Мойдодыру!

*Дети.* Да!

**Воспитатель.** Ребята, давайте мы сегодня поиграем в журналистов.

*Один ребенок выступает в роли журналиста, второй — оператора, остальные отвечают на вопросы.*

*Журналист.* Скажите, что вы делаете, чтобы быть опрятными, здоровыми, красивыми?

*Дети.* Умываемся по утрам, чистим зубы, делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе.

**Воспитатель.** Сейчас мы с вами поиграем. Игра называется «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем». Все, что мы будем делать, снимем на видеокамеру и отправим Мойдодыру для телепередачи.

*Воспитатель предлагает детям с помощью считалки выбрать водящего, которого просят выйти из группы. Пока он отсутствует, воспитатель договаривается с детьми, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают войти. Воспитатель поочередно вызывает детей для показа своих привычек (при помощи жестов и мимики). Водящий должен отгадать, кто что показывает. Если водящий не смог отгадать, выбирают другого.*

*Дети показывают, как они умываются, чистят зубы, здороваются при встрече, причесываются, делают зарядку и т.д.*

**Воспитатель** Молодцы, ребята, я думаю, что наш видеоматериал понравится Мойдодыру. А теперь послушайте стихотворение о хороших привычках:

Утром я проснулся сам, Утром я оделся сам,

А потом умылся сам,

Съел свой завтрак тоже сам. Днем я прогулялся сам

И домой вернулся сам, Дома поиграл я сам, Книжку почитал я сам, Вечером разделся сам, Спать улегся в тишине... Увидал звезду в окне,

Не скандалил и не хлюпал.

Вот и все, Спасибо мне!

***Практическая работа включает в себя:***

- записи в «Дневничке здоровья»;
- проведение точечного массажа;

***Занятие «Что мы знаем о здоровье» Задачи:***

- закреплять знания о том, что полезно для роста и развития организма человека, что необходимо для сохранения здоровья;
- о летних и зимних видах спорта, режиме дня;
- витаминах, «живущих» в продуктах, и их пользе для человека;
- продолжать формировать умение слушать вопросы и отвечать на них;
- совершенствовать умения имитировать движения, характерные для разных видов спорта;
- воспитывать любовь к профессиям взрослых, связанным с сохранением здоровья детей.

*(Входит девочка в белом халате — медсестра).*

***Медсестра.*** Здравствуйте, сегодня я работаю в группе медсестрой. Ребята нашей группы очень хорошо знают, что для здоровья необходимо соблюдать режим дня. И как они это делают, мы сейчас вам расскажем: утром, когда они приходят в детский сад, делают гимнастику.

*(Выходит ребенок в спортивном костюме инструктора по физкультуре).*

***Инструктор.*** Здравствуйте, я работаю инструктором по физкультуре. Сейчас я проведу утреннюю гимнастику. Инструктор проводит с детьми утреннюю гимнастику.

***Медсестра.*** После зарядки ребята моют руки и садятся завтракать. А затем готовятся к занятиям.

***Воспитатель.*** Ребята, сегодня к нам на занятие пришел корреспондент (журналист).

*(Выходит ребенок с микрофоном в руках).*

***Журналист.*** Здравствуйте, я — журналист газеты «Небо-лейка». Мне очень интересно, что вы знаете о здоровье. Скажите, пожалуйста, что необходимо для роста и развития организма.

*Дети.* Сон, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, занятие спортом и т.д.

*Журн Журналист.* А что нужно делать для сохранения зрения?

*Дети.* Нельзя читать лежа, смотреть долго и на близком расстоянии

телевизор, читать и рисовать за столом с дополнительным освещением: если вы рисуете правой рукой, то свет должен падать слева и наоборот, оберегать глаза от попадания в них предметов, делать гимнастику для глаз, умываться утром и вечером и т.д.

*Журналист.* А как правильно готовиться ко сну?

*Дети.* Гулять вечером, не смотреть страшные фильмы, не есть перед сном, проветривать комнату, принимать душ, делать ножные ванны, умываться, чистить зубы и т.д.

*Журналист.* Спасибо, ребята, за ваши ответы.

*Воспитатель.* Ребята, на занятии тоже необходимо отдыхать.

*Физкультминутка*

Мы, ребята, потрудились, На занятии учились. Не пора ли нам размяться И немного посмеяться? Превратимся в зайчиков! Приседайте, мальчики! Приседайте, девочки, Девочки- припевочки! Потрясем теперь руками: Наши пальчики устали. И наклоны нам полезны — Физкультуре будем верны. Мы немножко отдохнули, Очень глубоко вздохнули, Пальчики свои размяли И учиться снова стали.

*(Входит медсестра).*

*Медсестра.* После занятия ребята отправляются на прогулку.

*Воспитатель.* Ребята, на прогулке мы с вами вспомним, какие вы знаете летние и зимние виды спорта.

*Дети.* Футбол — это летний вид спорта, хоккей — зимний и т.д.

*Проводится игра «Угадай, что покажу?».*

*(Один ребенок имитирует любой вид спорта, а остальные дети угадывают, что он показал).*

*Медсестра.* После прогулки дети моют руки и садятся обедать.

*Воспитатель.* Сейчас мы с вами поговорим о полезных продуктах питаниях и о витаминах, которые в них содержатся.

*На доску вывешиваются названия витаминов. Дети называют продукты питания, в которых «живут» эти витамины, и рассказывают, для чего они полезны.*

*Дети.* Витамин С «живет» в лимоне, луке, перце, особенно в желтом, смородине и т.д. и защищает от простуды и гриппа. Витамин А — в моркови, чернике, он улучшает зрение.

Витамин D полезен для костей, мы получаем его от солнца. Кальций содержится в рыбе, твороге, он укрепляет кости, ногти, зубы. Железо «живет» в печени, яблоках, особенно в зеленых, свекле. Оно полезно для крови — повышает гемоглобин, чтобы мы себя хорошо чувствовали и чтобы у нас не кружилась голова.

Во время ответов дети находят соответствующие картинки и прикрепляют к «витаминам».

**Медсестра.** После обеда мы ложимся спать.

*(Выходит ребенок в костюме Царицы сна, гладит детей по голове, приговаривая):*

Ресницы опускаются, Глазки закрываются, Все ребята отдыхают, Сном волшебным засыпают. Дышится легко, ровно, глубоко... Наши руки отдыхают, Ноги тоже отдыхают. Все ребята отдыхают, Сном волшебным засыпают, Дышится легко, ровно, глубоко...

**Воспитатель.** Вот мы с вами и закрепили знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.