План проведения проекта «Быть здоровым здорово» в старшей группе №9.

Воспитатели: Ракитянская Л. Н.

Вид проекта: групповой, долгосрочный,
Тип проекта: исследовательско-творческий
Сроки реализации проекта: 06.09. 2016г по 29.03.2017г.
Участники проекта: воспитатели, дети, родители старшей группы №9
Образовательные области: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Актуальность проекта:
Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.
В связи с этим нами был разработан проект «Быть здоровым здорово», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»
Формы и методы реализации проекта: проведение НОД, беседы, сюжетно-ролевые игры, исследовательская деятельность, подвижные игры, чтение художественной литературы.
Цель проекта: Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.
Задачи проекта:
Пропагандировать здоровый образ жизни. Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания.
Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.
Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи).
Предварительная работа: беседы с родителями о здоровье детей, беседа с врачом-педиатром, анализ заболеваемости детей группы.

План мероприятий проекта:
1-й этап – подготовительный
Его цели:
- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;
- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;

- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики
- привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста

2-й этап – Основной

Цель: Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму:

Задачи: бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

Образовательные области	Содержание работы
Социально-коммуникативное развитие	Режимный момент «В гостях у доктора Айболита». Рассматривание иллюстраций «Почему заболели дети?» Витаминизация (лук и чеснок). Сюжетно-ролевая игра «Больница». Беседа «Режим питания». Упражнение «Знакомство с продуктами питания». Режиссерская игра «Реклама овощей». Д/и «Приготовим витаминный салат». Приготовление фруктового канапе. Беседа «Зачем мы спим?» Д/и «Кому что нужно?»,
Познавательное развитие	Беседа «Где прячется здоровье?». Беседа «Что я знаю о здоровье». Д/и «Полезно – вредно». Рассматривание иллюстраций «Тело человека». Загадывание загадок о частях тела. Д/и «Зеркало», «Фоторобот». Наблюдение на прогулке «Чем мы отличаемся от детей младшей группы?» Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу». Д/и «Когда это бывает?»
Речевое развитие	Заучивание пословиц и поговорок о здоровье. Чтение х/л: Т. Шорыгина «Зарядка и простуда», Е. Жаброва «Будь спортивным и здоровым»,

	Л. Рыжова «Деловой человек», Е. Карганова «Наоборот». М. Грозовский «Распорядок дня», Т. Шорыгина «Зачем соблюдать режим дня?», Д/и «Продолжи фразу», «Кто скажет больше слов о мяче?».
Художественно-эстетическое развитие	Лепка «Моя семья». Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты». Разукрашивание картинок с овощами и фруктами. Рисование «Мой режим дня».
Физическое развитие	Выполнение упражнений по схемам. П/и «Не спи, не зевай», «День – ночь», Живые часы», « Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?». Беседа-рассуждение «Я спортсмен». Загадки о спорте. Рассматривание альбома «Зимние виды спорта».

3-й этап – заключительный.

Итоговое мероприятие – проведение совместного с детьми отчёта по проектной деятельности.

Работа с родителями:
1. Составление фотоальбома «Моя спортивная семья».
2. Анкетирование родителей «Растём здоровыми».
3. Консультации «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости».
4. Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов».

Ожидаемые результаты:
- Знать несложные приёмы самооздоровления;
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Повышение речевой активности, активизация словаря;
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.

- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

Выводы:

- Погружение детей в тему недели даст им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог;

- Работа в данном направлении будет интересна не только педагогам, но и родителям, так как они будут вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

Приложение.

Литература для детей:

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»
Анпилов А. «Зубки заболели»
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"
Благинина Е. "Прогулка"
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"
Грозовский М «Распорядок дня»
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
Зайцев Г. «Дружи с водой».
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»
Кан Е. "Наша зарядка"
Карганова Е. «Наоборот»
Крылов А. "Как лечили петуха"
Кудашева Р. "Петушок"
Кузнецов А. "Кто умеет?"
Лубянко Н. «Гимнастика»
Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный… », «Я выросла», «Помощница»
Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
Найдёнова Н. "Наши полотенца"
Остер Г. «Петька – микроб»
Пословицы и поговорки о здоровье
Рыжова Л. «Деловой человек»
Сизова Н.О."Валеология"
Силенок Е. «Мойдодыр»
Синицина Ю. «С человеком беда»
Степанов В. «Что показывают стрелки?»

стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».
Суслов В. "Про Юру и физкультуру"
Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"
Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"
Фразеологический словарь для детей
Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"
Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"
Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»
Яковлев Ю. «Больной»
Яснов М. "Я мою руки".

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»

«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпионики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклоники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу»

Наши спортсмены

Русинов Миша – наш футболист. Он имеет награды.

Кучерова Лера – наша фигуристка. Заняла III место в соревнованиях по фигурному катанию.

Корзенков Дима – занимается футболом.

Русинов Миша и Корзенков Дима играют в городской детской команде «Торпедо».

Участие детей группы в «Весёлых стартах».

Семейный праздник «Спортивная семья».

Мы – за здоровый образ жизни!

.

Опыт с носовым платком.

Каждый ребенок берет со стола по салфетке и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду и рука осталась сухая.

Дети убирают салфетку с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды - это микробы, а салфетка –носовой платок.

Вместе с детьми педагог делает вывод:

«Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком, мой руки с мылом, ешь чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам заря