

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка детский сад №9 «Геремок»

Проект

«Азбука здоровья»

в старшей группе



Составила: Онухова Е.Ю.
воспитатель

Ноябрь 2016 год

Актуальность

Серьёзной проблемой, в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей. А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми.

Цель проекта: Создание максимально благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребёнка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи оздоровительного направления:

1. Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формирование у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Задачи воспитательного направления:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений.
2. Создать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.
3. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, грациозности и уверенности в движениях.
4. Создать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

1. Организовать процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.
2. Создать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка.
3. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Тип проекта: краткосрочный (1 неделя)

Участники проекта:

- Дети старшей группы
- Воспитатели группы
- Инструктор по ФИЗО
- Медицинский работник д/с
- Родители

Виды деятельности: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, 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.

Методы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Мотивационный этап:

Проблемная ситуация:

В гости приходит грустный Буратино. И делится с ребятами своей проблемой: его выгнали из театра Карабаса-Барабаса, из-за того, что он постоянно болеет и не может принимать участие в спектаклях, где играет главную роль. А произошло это все из-за того, что он не соблюдал режим дня, кушал все подряд, не знал что такое закаливание и как этим заниматься. И практически не занимался спортом. Поэтому он часто болел, и его прогнали из театра. Он просит помочь ему понять, почему он так часто болеет; что ему нужно сделать, чтобы вернуться обратно в театр (так чтобы его взяли).

Вопросы для обсуждения:

- Что произошло с Буратино? (выгнали из театра)
- Почему с ним это произошло? (потому что он часто болел)
- Что ему надо сделать, чтобы его взяли обратно в театр? (научиться быть здоровым, соблюдать все правила ЗОЖ)
- Мы можем помочь Буратино?
- Что мы можем сделать, чтобы Буратино перестал болеть?

Проблемно-деятельностный этап:

План мероприятий по проекту

Тема	Организованная образовательная деятельность	Организованная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей в условиях развивающей среды	Взаимодействие с родителями
<p>Тема: «Ценности здорового образа жизни».</p>	<p>НОД: «Помоги Буратино сберечь здоровье» - формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна.</p> <p>Экскурсия в медицинский кабинет.</p> <p>Игровая ситуация: «Помоги Мишке стать здоровым» - создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Чтение художественной литературы: Чуковский К.И. «Айболит», пословицы о здоровье.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют.</p> <p>Сюжетно-ролевые игра «Больница».</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.</p> <p>Консультации для родителей (папки-передвижки, индивидуальная беседа)</p> <p>«Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей»</p>
<p>Тема: «Закаливание».</p>	<p>НОД: «Для чего нужно закаливаться?»</p> <p>Прогулка «Поиск сокровищ» -</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Бодрящая гимнастика</p>	<p>Сюжетно-ролевые игра «Поездка на природу».</p> <p>Рассматривание</p>	<p>Консультация для родителей «Закаливание детей», «Сезонные виды</p>

	<p>привлечение детей к оптимальной двигательной активности.</p>	<p>после сна.</p> <p>Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.</p> <p>Аутотренинг - релаксация для детей «Этюды для души» - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.</p>	<p>иллюстраций какие виды закаливания бывают.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Игра «Босоножье» - повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению . (Дорожки здоровья).</p>	<p>деятельности»</p> <p>Просмотр м/ф «Незнайка и его друзья».</p>
<p>Тема: «Витамины и здоровый организм».</p>	<p>НОД: Беседа «Витамины и полезные продукты» - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p> <p>Опытно-исследовательская деятельность – определение продуктов на вкус.</p> <p>Рисование на снегу: «В нашем саду растут витамины».</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна.</p> <p>Беседа: «О здоровой пище», «Полезное – не полезное».</p> <p>Посетить кухню, во время приготовления еды. Узнать из каких продуктов готовится, что в них полезного, а что вредно</p>	<p>Д/и: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи».</p> <p>Сюжетно-ролевые игра «Магазин продуктов»</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Консультации: «Что я знаю о витаминах».</p>

		Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр», загадки об овощах и фруктах, поговорки о питании.		
Тема: «Личная гигиена»	НОД: «Чтобы быть здоровым» - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур Лепка «Раз, два, три спортивная фигура замри».	Утренняя гимнастика. Бодрящая гимнастика после сна. Беседа: «Чистота и здоровье». Игра-импровизация «Доктор Айболит» - формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения. Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка Чумазя», чтение стихотворений о спорте, физкультуре.	Д/и: «Сделаем куклам разные причёски», «Что любят наши зубки». Игры-соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий». Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская».	Рисование эмблемы «Здоровый образ жизни»
Тема: «Спорт».	НОД: «Зимние виды спорта» - расширение представлений о том, какие виды спорта есть зимой. Театрализованное представление	Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика после сна. Беседа на тему: «Как спорт влияет на	Д/и – «Запомни движение», «Кто быстрее оденет шапку» (кто-то двумя руками, кто-то одной), «Определи по звуку, запаху».	Организовать семейный фотоальбом «Спорт в нашей семье» (сбор фотографий). Консультация: «Спортивный

	<p>сказки «Колобок» на новый лад.</p>	<p>здоровье».</p> <p>Опытно-исследовательская деятельность – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать не сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами</p> <p>Чтение художественной литературы С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», загадывание загадок о спорте и физкультуре.</p>	<p>Рассматривание энциклопедии о строении человека.</p> <p>Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы придти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника»: сюжет «На приеме у врача».</p>	<p>уголок ребенка дома».</p>
--	---------------------------------------	---	---	------------------------------

Творческий этап:

1. Создание семейного фотоальбома «Наша семья со спортом дружна»;
2. Театрализованное представление сказки «Колобок» на новый лад.

Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
5. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
6. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008