



Проект «Быть здоровыми хотим!»

Старшая группа «Цветик-Семицветик»



Выполнила Мируть Анна Сергеевна



Паспорт проекта:

Девиз проекта:

«Знать должны и взрослые, и дети, что здоровье – главное на свете»

Проект: познавательный - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный 13.03 – 31.03 2023 г.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители.





Актуальность темы:

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Наша задача, как педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Обсуждая с детьми тему «Здоровый образ жизни» у детей возник ряд вопросов: «Почему продукты бывают вредными и полезными?», «Зачем вредные продукты продают в магазине?», «Что значит здоровый образ жизни?»





Цель проекта:

Создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Расширение знаний детей о здоровье как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания.
- Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддержание интереса к занятиям спортом;
- Привлечение родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;
- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции;
- Развитие познавательных способностей, творческого воображения, коммуникативных навыков.





Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

- Расширение у детей представления о здоровье и способах его сохранения;
- Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта;
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора;
- Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ.

Для родителей:

- Повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка
- Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.
- Активное участие родителей совместно с детьми в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ.





ЭТАПЫ ПРОЕКТА

I Этап - предварительный:

Модель "трёх" вопросов»

Что мы знаем?	Что хотим узнать?	Что сделать, чтобы узнать?
<p>Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом.</p> <p>Каждое утро надо чистить зубы, делать утреннюю гимнастику.</p> <p>Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов.</p>	<p>Что значит здоровый образ жизни?</p> <p>Почему продукты бывают полезные и неполезные?</p> <p>Что будет, если люди не будут заниматься спортом?</p>	<p>Прочитать в книгах, энциклопедиях. Посмотреть в интернете.</p> <p>Спросить у родителей.</p> <p>Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре.</p> <p>Информация для родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию в проекте.</p> <p>Разработка плана мероприятий по теме проекта совместно с инструктором по физической культуре .</p> <p>Подбор художественной литературы для чтения, презентации, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей.</p> <p>Подбор наглядно – информационного материала для просмотра.</p> <p>Подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций и музыкальных произведений.</p> <p>Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.</p>



II Этап «Практический»

План реализации проекта

1 неделя

Тема: «Неделя вкусной и здоровой пищи».

Цикл занятий и бесед:

«Полезность овощей и фруктов»,

«Витамины и здоровье»,

«Уроки правильного питания»

«Полезные вещества – что это?»

НОД «Что такое здоровье?» «Вкусная здоровая пища»

Презентация «Вредные и полезные продукты».

Рассматривание иллюстраций по теме «Витамины»,

Опыты и эксперименты: «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей, «Что за кока-кола?»).

Пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи».

Чтение художественной литературы: «Горшок каши» Б. Гримм, «Яблоко» В. Сутеев, «Слава хлебу!» С. Погореловский. «Пословицы и поговорки о еде».

Сюжетно-ролевые игры: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Коллективная работа «Правильно питайся-Здоровья набирайся».

Д/игры: «Где найти витамины?», «Овощи в погребе», «Фрукты, ягоды в компот, джем», «Съедобное-несъедобное»



2 неделя

Тема: *«Спорт- залог здоровья»*

Цикл занятий и бесед:

«Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке»,

«Я и моё здоровье»

«Откуда берутся болезни»

«Что такое ЗОЖ?»

«Спорт-это здоровье»

Рисование *«Дети делают зарядку», «Спорт-это здоровье»*

Презентация: *«Я мое тело», «Спорт-залог здоровья»*

Чтение литературных произведений и научно-популярной литературы. (энциклопедия для детей *«Почемучка»*). С.

Михалков *«Прививка»*, пословицы, загадки.

Д/игры: *«Правильные картинки (виды спорта)», «Видим, слышим, ощущаем», «Если ты заболел», «Живое — неживое»*

П/игры *«Кольцеброс», «Змейка», «Третий лишний», «Перетягивание коната»*





III Этап «Заключительный».

Спортивный досуг «Мама, папа, я – здоровая семья»

Взаимодействие с родителями:

- Объявление о начале реализации проекта.
- Анкетирование «Здоровый образ жизни»
- Консультация для родителей: «Здоровое питание - здоровый ребенок», «Здоровый образ жизни семьи», «Виды спорта для детей».
- Подбор фото и видео материалов по теме проекта.
- Подготовка к спортивным соревнованиям **«Мама, папа, я – здоровая семья!»**



«Неделя вкусной и здоровой пищи».





«Спорт- залог здоровья»







Мы за здоровый образ жизни!!!









III Этап «Заключительный».

Спортивный досуг «Мама, папа, я – здоровая семья»





**МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!**

