

## ПРОЕКТ «МЫ ШАГАЕМ ВСЕ К ЗДОРОВЬЮ»

Автор: Аввакумова Ольга Павловна

Должность: Воспитатель

Наименование учреждения: МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 25»

Населенный пункт: Удмуртская Республика,

город Глазов

**Вид проекта:** групповой, информационно-практический.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный

### **Актуальность проекта**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранения здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка, которая аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

**Актуальность** и эффективность заключается в том, что внедрение проектной деятельности в образовательный процесс поможет группе накопить не только уникальный опыт, но и вовлечь в процесс оздоровления детей и их родителей. Непосредственно ребенку предоставляется возможность укрепить свое здоровье, а так же пополнить свой багаж знаний, развить творческие способности и коммуникативные навыки.

Таким образом, наша работа направлена на то, чтобы донести до каждого ребенка элементы начальных ключевых знаний о здоровом образе жизни, помочь поверить ему в свои силы, «создать ситуацию успеха», чтобы он мог оценить свои возможности, заложить основы здорового образа жизни.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Цель проекта:** развитие и обобщение представлений о здоровом образе жизни, обогащение опыта здоровьесберегающего поведения у детей средней группы, разработать наглядные материалы для оказания оптимального влияния на познавательную и здоровьесберегающую деятельность детей.

### **Задачи проекта:**

1. Знакомить детей со строением тела, научить владеть им, осмысливая телесную основу движения.
2. Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.
3. Продолжать прививать детям культурно-гигиенические навыки. Помочь запомнить правила ухода за своим телом.

4. Совместно с родителями формировать навыки рационального питания, закаливания, физической культуры (валеологическое просвещение родителей) ;

5. Воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у дошкольников;

6. Помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, осознавать ответственность за свое здоровье, быть нравственно и эмоционально отзывчивыми.

**Участники проекта:** дети средней группы, педагоги группы, родители воспитанников.

### ***Предполагаемые результаты.***

- ребенок получит первоначальные знания и представления о себе, о своем теле;
- соблюдение двигательной активности позволит найти способы укрепления и сохранения здоровья;
- применение нескольких способов закаливания (сухое обтирание, массаж стоп, полоскание рта и горла, босохождение, влажное обтирание рук);
- повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ;
- появление у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма;
- оформление альбома с результатами по этапам прохождения проекта.

### ***Этапы проекта.***

#### ***1-й этап - подготовительный (октябрь)***

1. Подобрать методическую литературу по здоровьесберегающим технологиям.

2. Подобрать:

- \* схему закаливания в детском саду и дома;
- \* модель двигательного режима;
- \* подвижные, дидактические, пальчиковые игры, игры малой подвижности, спортивные игры;
- \* материал для продуктивной деятельности детей.

#### ***2-й этап – основной (ноябрь- июль)***

Интегрированный метод деятельности направлен на развитие личности ребенка его познавательных и творческих способностей.

Образовательные области	Виды деятельности
Физическое развитие	<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Закаливающие мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• гимнастика после сна;</li> <li>• массаж пальцев, массаж стоп;</li> <li>• сухое обтирание тела;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• сон без маек;</li> <li>• ходьба по мокрым дорожкам;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• ходьба босиком</li> </ul> <p><b>Профилактические мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• массаж ушных раковин; полоскание рта и горла;</li> <li>• чистка зубов;</li> <li>• кислородный коктейль.</li> </ul> <p><b>Просветительская работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уголок здоровья;</li> <li>• выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Коррекционная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректирующие упражнения по профилактики плоскостопия;</li> <li>• корректирующие упражнения по профилактике зрения.;</li> <li>• закрепление мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно стандартам САНпина , своевременная корректировка на основе антропометрии.</li> </ul> <p><b>Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни:</b></p> <p>формирование навыков личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация схем, способствующих выполнению самостоятельных действий;</li> <li>• беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены;</li> <li>• создание дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»</li> </ul> <p><b>Формирование навыков культуры питания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сервировка стола;</li> <li>• этикет приема пищи.</li> </ul> <p><b>Физкультурный досуг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Три поросенка» (ноябрь)</li> <li>• «Путешествие в город витаминов» (февраль)</li> <li>• «Поиски Буратино» (март)</li> <li>• «В гостях у доктора Айболита» (июль)</li> </ul>

Познавательное развитие	<p>Познавательные занятия «Человек и его здоровье», «О микробах», «Здоровая пища», «Где прячется здоровье». Беседа «О пользе физкультурных занятий для здоровья» «Уроки Чистюлькина»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У простой воды и мыла у микробов тают силы</li> <li>• Здоровые ножки бегут по дорожке</li> <li>• Поговорим о закаливании</li> <li>• Здоровье и болезнь</li> <li>• Знакомимся со своим телом</li> <li>• «Колодец здоровья» (подпроект «Волшебное босохождение»),</li> </ul>
Речевое развитие	<p>Игра – беседа «Где живут витамины?», «Варварины сказки» (о пользе молока), А.Барто «Мы с Тamarой – санитары», С.Михалков «Прививка», энциклопедия для детей «Почемучка», «Хочу все знать», Анна Гончарова, Елена Вервицкая «Азбука этикета»</p>
Социально-коммуникативное	<p>Оздоровительные игры: «доброе утро», «разгоним облака», «самый стойкий», «кто дальше бросит», «попрыгунчики». Сюжетно- ролевые игры: «Больница», «У бабушки», «Как ухаживать за собой», «Волшебство чистоты», «Чудесный праздник» Настольно - печатные игры на тему «Валеология или здоровый малыш» Игра «Путешествие в страну здоровья». (декабрь)</p>
Художественно-эстетическое	<p>Хореография. Рассмотрение рисунков и фотографий в анатомических атласах. Рисование на тему «Откуда берутся болезни», «Друзья и враги здоровья». Лепка «Здоровье – это движение». Создание альбомов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Что у меня внутри»</li> <li>• «Загадки о частях тела человека»</li> <li>• «Стихи о здоровье»</li> <li>• «Вредно для зубов», «Что любят наши зубы»</li> </ul>

Разработка домашних заданий для детей и родителей:

- «Где живут витамины?»
- «Первая помощь»

Разработка консультаций и памяток для детей и родителей.

Памятка:

- «О пользе босохождения»
- «Правила хорошего питания»
- «Культура еды»
- «Зачем нужно соблюдать режим дня»
- «Признаки склонности к кариесу»
- «Плоскостопие»

- «Загореть, но не сгорнуть»

Консультации:

- «Мой организм – мое здоровье»
- «Контрастно – воздушное закаливание»
- «Вредные привычки у взрослых и их влияние на ЗОЖ детей»
- «Значение босохождения»
- Значение режима в воспитании детей»
- «Как научить ребенка чистить зубы»

Изготовление атрибутов для летнего участка:

- «Мост над рекой» (упражнение в равновесии, профилактика плоскостопия)
- «Джунгли» (ориентировка в пространстве)
- «Горная тропа» (упражнение в равновесии)
- «Ребристая доска» (профилактика плоскостопия)

**3-й этап - заключительный (июль)**

- Подведение итогов проделанной работы;
- Проведение итоговых мероприятий

## **Приложение 1**

### **«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед на столько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном, переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.

### **МОЙ ВЫБОР**

Детям предлагаются сюжетные картинки и соответствующие тексты к ним. Воспитатель зачитывает текст, а дети доказывают правильность или недопустимость данного поступка,

объясняют, какие правила нарушены. Если ребенок правильно объясняет поступок — получает красную фишку, если нет — синюю.

## Приложение 2

### ИГРА- БЕСЕДА «ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?»

Дети сидят на стульчиках. Входит доктор Пилюлькин.

Пилюлькин: здравствуйте, дети! Я к вам пришел с очень важным сообщением, но сначала я должен представиться. Кто знает, как меня зовут?

Дети: Доктор Айболит.

Пилюлькин: Правильно. Я доктор, но только не Айболит. Доктор Айболит лечит животных, а я лечу малышей и малышей. Кто знает, в какой сказке я живу, и как меня зовут?

Дети: Вы доктор Пилюлькин из сказки «Приключение Незнайки и его друзей» и лечите коротышек от всех болезней.

Пилюлькин: Да, я доктор Пилюлькин из цветочного города пришел к вам рассказать о витаминах, которые помогут вам быть здоровыми. Посмотрите, что у меня в руках?

Дети: У Вас в руках круги разного цвета. Один красного цвета, второй зеленого цвета и третий круг желтого цвета.

Пилюлькин: Что они вам напоминают?

Дети: Светофор.

Пилюлькин: Да, эти круги напоминают сигналы светофора, который поможет нам правильно выбрать необходимые продукты для здорового питания.

Красный свет – запрещающий,

Зеленый свет – можно и нужно есть,

Желтый свет – нужно подумать.

Если хотите вырасти сильными, умными и красивыми, нужно заботиться о своем здоровье, больше двигаться, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня, есть полезные продукты.

Человек ест самые разнообразные продукты. Но одни можно есть изредка, а другие можно и нужно есть каждый день. Они самые полезные в них много витаминов, необходимых для нашей жизни.

Пилюлькин показывает шарик с буквой «А».

Пилюлькин: Это витамин А, очень важный витамин. Он необходим для роста, хорошего зрения, для борьбы с инфекциями. Где же он находится?

Пилюлькин показывает картинки с продуктами в которых есть витамин А (морковь, петрушка, укроп, дыня, тыква, красный болгарский перец, абрикос, хурма, нектарин, киви, апельсин, лимон, клубника, капуста, виноград, творог, яблоко).

Пилюлькин выставляет рядом с картинками зеленый круг. Эти продукты необходимо есть каждый день.

Дети выбирают картинки.

Пилюлькин: Матвей, что изображено на твоей картинке?

Матвей: на моей картинке тарелка с манной кашей.

Пилюлькин показывает желтый знак, значит, эту кашу можно есть или не есть.

Пилюлькин: Что можно в нее добавить, чтобы она стала полезной и в ней было много витамина А?

Матвей: Яблоко, орехи.

Пилюлькин: А вот такая каша получает зеленый свет.

Пилюлькин: Настя, а какая картинка у тебя?

Настя: У меня тарелка с макаронами.

Пилюлькин: Я знаю, что многие из вас любят макароны, но я им показываю желтый свет. Чтобы можно добавить к макаронам, что бы они получили зеленый свет?

Дети: Морковь, перец.

Пилюлькин: У меня есть еще один шар. На нем изображена буква «В». Этот витамин нужен для работы сердца, головного мозга, необходим для дыхания клеток. Он находится в следующих продуктах: орехи, овсяные хлопья, горох, яйцо, персики, курага, арбуз, капуста, апельсин, финики, гречка, банан, молоко.

Пилюлькин показывает шарик с буквой «С».

Пилюлькин: А этот наверное знают все. Самый вкусный витамин. Он нужен, чтобы были крепкими мышцы, ранки заживали быстрее, укрепляет зубную эмаль. Витамин С придает силу и гибкость телу. Он содержится в продуктах: киви, шиповник, петрушка, черная смородина, болгарский перец, редька, капуста, клубника, лимон, апельсин, мандарин.

Пилюлькин: Арина, покажи нам твою картинку. Что на ней изображено?

Арина: Это больной мишка, у него поднялась температура.

Пилюлькин: Как же ему помочь? Давайте дадим ему конфету. Ваня, какой свет нам покажет светофор?

Ваня: Красный?

Пилюлькин: Почему?

Ваня: В конфете нет витаминов, а мишке нужны витамины. Чтобы выздороветь.

Пилюлькин: Что мы можем предложить мишке?

Дети: Чай с малиной, чай с шиповником, морс из черной смородины.

Пилюлькин: Молодцы. Светофор показывает зеленый свет.

Пилюлькин: Сегодня я вам рассказал о трех витаминах: А, В и С. На самом деле их больше. Это одни из самых важных витаминов. Которые позволяют нам расти сильными, здоровыми и красивыми. Не забывайте о них и употребляйте в пищу продукты, в которых есть эти витамины. А мне пора возвращаться в цветочный город к своим малышам и малышкам.

### Приложение 3

#### «ЗАГОРЕТЬ, НО НЕ СГОРЕТЬ»

Ах, какой красивый бронзовый загар! Как хочется стать золотисто – шоколадным! За чем же дело встало? Солнце сияет, желтый песок на речном берегу приглашает позагорать.

Но не торопись стать сразу шоколадным. Солнечные ожоги на пляже – вещь самая обыкновенная. Полежишь на солнце чуть дольше, чем следует, - и вот уже спина малиновая. Прикоснуться больно. А через пару дней кожа начнет слезать клочками...

Что же делать? А ничего особенного. Просто соблюдать некоторые несложные правила.

**Первое.** Не нужно в первый же день долго лежать на солнце. Минуты 3 – 5 и в тень. Кожа, отвыкшая за зиму от солнца должна привыкать к нему постепенно. Завтра позагораешь подольше, а вскоре и загар появится, и тогда уже не страшны ожоги.

**Второе.** На пляже лучше не валяться, а двигаться. Бегай, прыгай, играй в мяч. Тогда ты, как пирожок на сковородке будешь равномерно «поджариваться» с разных сторон.

**Третье.** Кроме солнечных ожогов существует еще такая неприятность, солнечный удар. Если долго находиться под солнечными лучами с непокрытой головой, можешь вдруг почувствовать тошноту и головокружение. Немедленно в тень! В таких случаях помогают прохладное питье и мокрый платок на голову. А чтобы вовсе избежать солнечного удара накрывай голову легкой панамкой или листом лопуха.

И наконец, **четвертое.** Лучше сначала искупаться, а потом уж загорать. Разгоряченное на солнце тело плюс холодная вода равняются простуде. Так, что перед тем как лезть в воду, посиди несколько минут в тени.

Солнечные ванны проводятся в строго определенное время дня (с 10 - 11 ч. утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны.

Порядковый номер ванны	Продолжительность приема (мин.)	
	Июнь- июль	август
№ 1 - 2	5	8
№ 3 - 4	6	10
№ 5 - 6	8	13
№ 7 - 8	10	16



№ 9 - 10	13	20
№ 11 -12	15	23
№ 13 - 14	17	26

#### *Приложение 4*

### **«ХОДИТЕ БОСИКОМ»**

Французская поговорка гласит: «Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма».

В последнее время доказано, что здоровье зависит от здравоохранения только на 7 – 8 %. А все остальное от образа жизни. Вот совет, который поможет вам в повседневной борьбе за здоровье: «Ходите босиком»

Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых рефлексогенных зон организма человека.

Многие из нас знают поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Родилась она не случайно. Все дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем на других участках, терморецепторов, реагирующих на тепло и холод. Обувь, которую мы носим всю жизнь, создает для ног постоянный комфортный микроклимат. В результате это приводит к тому, что холодовые рецепторы становятся изнеженными и поэтому сразу же реагируют на малейшее охлаждение, что не проходит бесследно для любого незакаленного человека.

Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении ног наступает спазм кровеносных сосудов. Аналогичные изменения в туже минуту происходят и в носоглотке, что ведет к понижению температуры слизистых оболочек. Присутствующие здесь вирусы и микробы активно начинают размножаться. Как следствие – насморк, кашель.

Также наш организм накапливает электрический заряд, что очень вредит нашему здоровью. От лишних электрических зарядов может избавить ходьба босиком.

Начните это делать со своими детьми. Закаливание босиком должно быть систематичным, постепенным. Начинать лучше всего в теплой комнате по ковру, затем по деревянному полу. Для занятий хорошо использовать резиновые коврики с рельефом. Каждое утро начинайте с ходьбы на этом коврике. Однако это ни в коем случае не заменит радости ходьбы по земле, по траве. Полезно совмещать этот вид закаливания с ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.

При ходьбе босиком человек испытывает удовольствие, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Все сказанное должно убедить вас в полезности ходьбы босиком. Начинайте смелее!

### **Приложение 5**

#### **«ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ»**

**Методика.** Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.

Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же другой рукой.

Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку, намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди.

Намочить обе ладонки и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» руки и вытереть насухо.

Площадь воздействия воды расширяется постепенно.

- для младшего возраста - лицо, шея, кисти рук, предплечья;

- для старшего возраста - лицо, шея, грудь, кисти рук. Предплечья.

Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (способность адекватно реагировать на температуру воды).