

МБОУ «Абалаковская СОШ №1»

Дошкольная группа

## Проект «Здоровье в наших руках»

Подготовила:

воспитатель дошкольной группы

Завьялова Л.О.

Абалаково, 2023 - 2024 гг.

## Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Все родители желают видеть своего ребёнка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Здоровый ребенок жизнерадостен, активен, любознателен. При поступлении в школу здоровые дети не пропускают занятия, легче усваивают материал. Крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка располагают к занятиям в различных секциях и кружках.

Бесспорно, работу по формированию основ здорового образа жизни нужно начинать уже с первого уровня общего образования. Но проделать такую важную и объемную работу невозможно без тесного взаимодействия с семьями воспитанников. Поэтому моя задача, как воспитателя качественно и добросовестно выполнять свои должностные обязанности, вызвать желание родителей воспитанников сотрудничать для достижения столь важной для всех участников образовательного процесса цели. От теплого и заботливого, внимательного отношения к каждому ребёнку зависит сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Современные родители теоретически подкованы, но, однако, на практике, знания о необходимости стремиться к здоровому образу жизни, редко переходят в практические действия в каждой отдельно взятой семье. Родители сами увлекаются телевизором, компьютером, вместо того, чтобы с семьей пойти на природу, поиграть в спортивные игры, покататься на велосипедах, активно и с пользой провести свободное время. Часто по незнанию или занятости питаются на ходу, употребляют в пищу скорее вредные, чем полезные продукты.

Взаимодействуя с детьми, родителями я неоднократно отмечала для себя, что дети не имеют начальных элементарных знаний и отношения к здоровому образу жизни. Индивидуальные беседы с родителями показали, что родители заинтересованы проблемой здоровья семьи, но при этом очень маленький процент родителей вместе с детьми активно занимаются физкультурой, ссылаясь на занятость и невозможность выделить время для совместных с детьми занятий. Большинство считают, что сохранением и укреплением здоровья ребенка в большей степени должны заниматься детский сад и школа.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять своё здоровье – важные составляющие воспитания в семье.

Осознавая важность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, я пришла к выводу, что именно в этом возрасте необходимо формировать у детей и их родителей привычку к здоровому образу жизни, прививать детям и их родителям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, вести работу по оздоровлению детей через игры, закаливающие процедуры, повышать уровень их познавательного развития в вопросах здоровья.

Для реализации данного направления педагогической деятельности я разработала проект «Здоровье в наших руках».

Тип проекта: среднесрочный.

Вид проекта: детско-родительский

Участники проекта: воспитатели, дети дошкольной группы и родители.

Ожидаемые результаты.

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.
4. Повышение активного участия родителей в мероприятиях дошкольной группы.

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в **здоровом образе жизни**.

Задачи проекта (для детей):

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.
3. Прививать детям интерес к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию у детей целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбию.

Задачи (для родителей):

- способствовать повышению интереса к активному семейному досугу;
- способствовать высокой степени участия родителей в образовательном процессе детского сада.

Формы, методы, приёмы работы с детьми:

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Оборудование, материалы:

1. Центр двигательной активности и здоровья в группе;

2. Спортивный зал;
3. Участок на территории ДОУ;
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивных развлечений, Дней Здоровья и т. д.).
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

#### Содержание проектной деятельности

##### Этапы и сроки реализации:

##### 1 этап – подготовительный:

- изучение методической литературы по теме «Здоровье»;
- разработка перспективного плана;
- разработка и подготовка цикла тематических мероприятий;
- подбор материала по теме.

##### 2 этап – практический:

- проведение цикла тематических мероприятий;
- чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Девочка – чумазая» К.Чуковского;
- загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье;
- художественное творчество (*аппликация, рисование, лепка*);
- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры на прогулке;
- экскурсия в местный ФАП (фельдшерско – акушерский пункт) – антропометрия;
- экскурсия на кухню - знакомство с поваром дошкольной группы;
- участие в районных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья»;
- спортивный праздник «День Защитника Отечества»;
- проведение Дней Здоровья;
- акция «Мы за ЗОЖ»;
- изготовление массажных ковриков совместно с детьми и родителями дошкольной группы;
- игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения);

- индивидуальные беседы с родителями по их запросам;
- организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей знаний о ЗОЖ;
- подборка дидактических игр по теме «Здоровье»;
- проведение НОД с элементами познавательно-исследовательской деятельности «Наши помощники – органы чувств»;

3 этап – заключительный:

- проведение спортивного – развлекательного мероприятия «*Наше здоровье*»;
- вручение родителям буклетов «Здоровье в наших руках».

Вывод: Этот проект – это звонок для каждого из нас. Потому что, очень большое значение в воспитании детей имеет пример взрослых – родителей, воспитателей, учителей. Зачастую, вырастая, дети ведут себя и поступают так же, как когда-то вели себя и поступали их родители. Если взрослые люди, окружающие ребенка, на своем личном опыте, примере ежедневно будут показывать и пояснять, как сохранить здоровье, как укрепить его, то подрастающее поколение станет более выносливым, крепким и здоровым.

## Приложение 1

Перспективный план работы с родителями по вопросам здоровьесбережения на 2023 – 2024 учебный гг.

№ п/п	Месяц	Форма работы	Название мероприятия
1	Сентябрь	Консультация	«Значение режима дня в жизни ребёнка»
2	Октябрь	Рекомендации	«Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровье детей»
3	Ноябрь	Памятка	«Значение прогулки в жизни ребёнка»
4	Декабрь	Консультация	«Значение дневного сна в жизни ребёнка»
5	Январь	Папка - передвижка	«Профилактика гриппа и ОРЗ»
6	Февраль	Спортивный праздник	«День Защитника Отечества»
7	Март	Акция	«Мы за ЗОЖ»
		Экскурсия	«ФАП (фельдшерско – акушерский пункт)»
		Мастер - класс	«Массажные коврики своими руками»
8	Апрель	Районные спортивные соревнования	«Папа, мама, я – спортивная семья!»
		Информационные буклеты	«Здоровье в наших руках»
9	Май	Консультация	«Правила здорового образа жизни»

## Приложение 2

### Конспект НОД с элементами познавательно-исследовательской деятельности «*Наши помощники – органы чувств*»

Цель: способствовать осознанию детьми важности органов чувств – слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания для жизнедеятельности человека.

Задачи:

Обучающие: Познакомить детей с функциями органов слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания. Формировать знания о том, что необходимо бережно относиться к органам чувств и почему. Развивающие: Продолжать развивать психические процессы: память, внимание, логическое мышление.

Воспитательные: Воспитывать положительные взаимоотношения в совместной деятельности детей. Развивать умение проявлять инициативу в ходе экспериментирования, высказывать свои предположения.

Предварительная работа: введение термина «*органы чувств*». Рассматривание обучающих карточек "Человек и части тела", энциклопедии «*Маленький доктор*».

Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевой игры «*На приеме у доктора*» и дидактической игры «*Наши помощники - органы чувств*»

Работа в центре экспериментирования.

Оборудование:

письмо; видеокамера, мягкие модули (для постройки ворот, игрушки в спортивный центр - металлофон, 2 стакана: один пустой, другой с водой; 2 листа бумаги; целлофановый пакет;

Индивидуальное оборудование: фартук, баночки с наполнителем; апельсин и чеснок, тарелочки с солью, сахаром, лимоном, ложечки для пробы, камень, небольшая мягкая игрушка, веточка ели, коробка с круглыми отверстиями по бокам (*с торцов*).

Ход занятия:

Ребята, нам на почту детского сада пришло необычное письмо из страны Робототехники. Сейчас мы его с вами посмотрим. «Здравствуйте, ребята, мы живем на планете Робототехники, ходим в роботодетский сад. Из интернета узнали, что есть такая планета Земля, на ней живут люди. Не могли бы вы рассказать про себя. Мы можем бегать, прыгать, поднимать тяжелые грузы, выполнять разные задания по заданной программе. Если ломаемся нас чинят, просто старые детали меняют на новые.

Смотрели фильм про людей, но не поняли, что такое чувствовать запахи и вкусы, зачем надо слышать и видеть. Что это такое расскажите и напишите нам. Ждем ответа в интернете».

Я предлагаю, наше занятие записать на видеокамеру и отправить видеозапись в роботодетский сад. Вы согласны? Предлагаю превратить нашу группу в научную лабораторию и немного поэкспериментировать.

Мы идем с вами в «*Спортивный центр*»

Ребята, предлагаю пройти через ворота двумя способами. Первый раз вы пройдете с открытыми глазами, а во второй раз – с закрытыми глазами. *(Дети проходят через ворота двумя способами.)*

Легко ли было пройти через ворота во второй раз? Почему? (ответы детей и вывод вместе с ними, что глаза помогают ориентироваться в пространстве). Сейчас мы поэкспериментируем, что могут еще наши глаза.

- Посмотрите, что стоит ближе к нам пирамидка или матрёшка?

Как вы определили? *(посмотрели глазами)* значит, что могут определить глаза? *(расстояние)*

- Найдите и ответьте где большая игрушка, а где маленькая? Что больше кукла или кубик? Что ещё могут глаза? *(определить размер)*

- Посмотрим, смогут ли они определить форму? Как называется эта фигура? Значит, зрение и форму тоже может определить.

Так для чего нам необходимо зрение? *(Ответы детей.)* А теперь скажите, могут заболеть глаза, может испортиться зрение? *(Ответы детей.)*

Как уберечь глаза и сохранить зрение? *(Ответы детей.)*

Зарядка для глаз

Переходим в «*Центр обоняния и вкуса*»

Что такое обоняние? *(Это ощущение запаха, когда мы чувствуем запахи.)* Какие бывают запахи? *(Приятные, неприятные, резкие, сильные, слабые.)* Может ли запах предупредить об опасности? Как? *(Испорченные продукты, запах дыма, подгорела еда на плите.)*

Какой орган нам здесь помогает? Что может нос? Можно дышать ртом, но это неудобно и вредно для дыхания.

Д/и «*Угадай по запаху*»

Попробуем угадать, что находится в этих киндер - баночках. А носики нам в этом помогут.

*(в киндер – баночках- апельсин, чеснок).*

В. Ребята, а как вы думаете, что язык помогает ощутить? *(вкус пищи).*

Проходим за столы, придвиньте к себе ту тарелку, которая прикрыта зеленой салфеткой, уберите салфетку, что в тарелке? Возьмите и попробуйте на вкус. Какой на вкус лимон? Берем следующую тарелку, прикрытую розовой салфеткой, уберите салфетку, что в тарелке? Попробуйте на вкус. Что это? Какой на вкус сахар? Что еще бывает сладким?

Ребята, как вы думаете, все ли можно пробовать на вкус?

Д. ответы

В. Гуляя по лесу, например, можно ли пробовать на вкус грибы или незнакомые ягоды? Почему?

Д. Ответы

В. А что еще нельзя пробовать?

Д. ответы (*лекарства, незнакомые продукты*)

Ну, что же, переходим в следующий центр *«Центр слуха»*

Отгадайте загадку:

Два брата на одной голове живут,

Все слышат, а друг друга не видят (*уши*)

Для чего нужны уши? Сколько ушей у человека?

В. Да, вы правы, у всех людей по два уха.

В. В отличие от глаз, наши уши постоянно открыты, а значит, они постоянно слышат, улавливают какие – то звуки, даже когда человек спит. Поэтому уши одни из первых могут сообщить нам об опасности.

Люди очень хорошо слышат разные звуки: кто как кричит и разговаривает, как шумит море, деревья, шуршит листва и т. д.

В. Что нужно делать, чтобы наши уши были здоровыми и хорошо слышали?

Д. ответы детей

-Нельзя засовывать в уши какие – либо предметы.

-Не допускать попадания в уши воды.

-Регулярно мыть уши.

-Не слушать очень громкую музыку.

-Не пользоваться часто наушниками.

-Носить шапку, чтобы не болели ушки.

В. А сейчас проверим хороший ли у вас слух.

Д/и *«Узнай по звуку»*

Спрятав руки за ширмой, воспитатель производит действия, сопровождающиеся звуковыми явлениями: переливает воду из одного стакана в другой, шелестит бумагой, стучит ложками, разрывает бумагу, звук металлофона, пакет шуршит.

Дети каждый раз должны определить источник звука.

*«Центр осязания»*

Ребята, мы сейчас с вами находимся в центре осязания. Осязание – это ощущение, которое мы получаем, когда прикасаемся кожей рук к чему-либо. Проверим, что могут ощущать ваши руки. Поиграем в игру *«Определи на ощупь»*. Для каждого из вас на столе стоит коробочка, по бокам коробочки сделаны круглые отверстия. Просунув в эти отверстия обе руки, вы узнаете, что там находится, какой предмет на ощупь

Дети садятся за столы и на ощупь определяют свойства предмета. Игрушка - мягкая, камень – твердый, ветка елки - колючая.

Дети обмениваются впечатлениями от определения от свойств предметов.

Ребята, я записала, как мы сегодня работали в Научной лаборатории, эту запись мы выложим в интернет, и роботы из роботодетского сада про нас узнают много нового и интересного.

Рефлексия: Ребята, вам понравилось в научной лаборатории?

Что вам больше всего запомнилось в сегодняшнем путешествии?

Какие задания для вас показались трудными?

Какие задания вам понравилось выполнять?

Давайте еще раз вспомним, какие органы чувств помогают нам познавать мир?

Всем спасибо, вы молодцы.

### Картотека бесед

#### Беседа «Как устроено тело человека»

Программное содержание: Обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.

Ход беседы

Ребята, сегодня мы непосредственно на себе узнаем, зачем человеку нужны те или иные органы. Вы различаете, что называется частью тела и что органом? *(ответы детей)*

У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека.

Кира, подойди ко мне. Что у нас находится вверху? *(ответ детей - голова)*. Головой называют часть тела на которой находятся все органы чувств и в которой находится головной мозг. Зачем она нужна? *(думать, дышать, есть, разговаривать и т. д.)*

Ниже находится туловище. Какие органы есть на туловище? *(руки, ноги)*.

Есть ли у человека хвост? Сейчас посмотрим *(шутка)* Нет. А у животных есть. Бывает, что и дети рождаются с хвостиками, но у наших детей хвостиков нет.

Узнаем, зачем же человеку руки. Денис, подойди ко мне. Убери руки назад, за спину, и возьми со стола книгу. *(Денис пытается выполнить просьбу)* Не поворачивайся. Зачем тебе руки? *(чтобы брать предметы, рисовать, кушать, играть мячом, игрушками и т. д.)*

А теперь походите все по комнате, только без ног. *(дети предпринимают какие-то попытки, но все они оканчиваются неудачей)*

Зачем нам ноги? *(чтобы ходить, бегать, прыгать, плавать и т. д.)*

Скажите, есть ли у нас хоть одна часть тела не нужная? *(нет)*

Все части тела человека нам очень, очень нужны.

*(дети рассматривают иллюстрации тела человека)* .

Беседа с детьми: «Что такое здоровье. Наши верные друзья».

Цель: познакомить детей с понятием здоровья, формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух». Не мало пословиц и поговорок сложено о здоровье русским народом.

Например: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм. Прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка. Под звуки быстрой музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны. После утренней зарядки повышается настроение, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых, еловых борах. Этот воздух настоящий целительный настой, благоухающих ароматами смолы и хвои. И в лиственных, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже друзья! Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится.

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют «*Болезнями грязных рук*».

А мух в старину не зря величали «*вредными птичками*». Летая по помойкам, свалкам, а потом залетая в дом, они переносят на своих лапах опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтоб быть здоровыми, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало детишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «*Рано вставать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!*». А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с постели, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге – о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть сидит в кресле или лежит на диване? Верно. Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры.

А зимой, когда все белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе,

посещения спортивных секций помогают нам укрепить здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми сильными.

Я хочу здоровым быть –

Буду с лыжами дружить.

Подружись с закалкой,

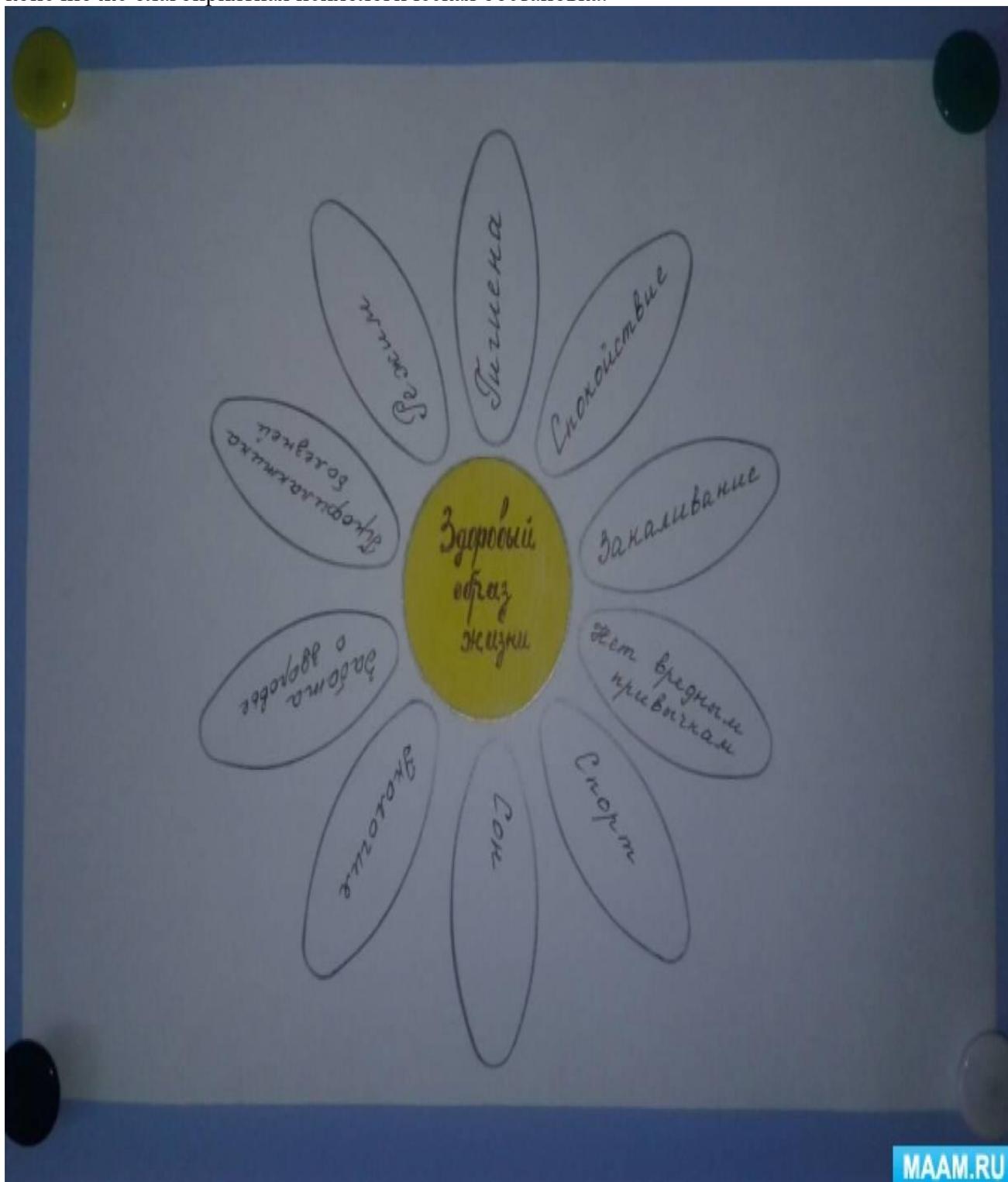
С обручем, скакалкой,

С теннисной ракетой.

Буду сильным, крепким.

## Консультация для родителей «Здоровье ребёнка в наших руках»

Здоровье - самое главное для каждого из нас. Основным фундаментом здоровья закладывается в дошкольном детстве. Именно в детстве происходит формирование организма. Идёт рост и развитие ребёнка, идёт становление характера, прививаются навыки и привычки. Но, чтобы быть здоровым необходим всем здоровый образ жизни. Сюда многое входит: правильное питание, режим, сон, личная гигиена, закаливание и, конечно же благоприятная психологическая обстановка.



В питание необходимо включать продукты богатые витаминами и минералами. Нужно стараться употреблять натуральные продукты, без добавок и консервантов. Дети должны обязательно кушать молочные продукты, творог, молоко, сметану, молочный каши, рыбу,

фрукты, овощи. И самое главное - кушать правильно, умеренно, и соблюдать определённый интервал между едой.

Также необходимо правильно организовывать режим дня. Режим формирует привычки, и ведёт к определённому ритму, который вырабатывается, и потом сопутствует с человеком всегда. Необходим правильный сон. Нужно стараться и ложиться в одно и то же время. И спать не менее 8 часов. Днём ребёнок тоже должен спать. И делать это всегда, даже когда ребёнок не ходит в детский сад. Прогулка является главной в соблюдении режима. Нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, и в любую погоду. Также двигаться, играть, заниматься спортом.

Очень важно соблюдать личную гигиену. Она имеет особое значение. При выполнении всех правил личной гигиены происходит укрепление организма, сохранение здоровья. Все гигиенические навыки необходимо закладывать и прививать в детстве. Результатом этого будет здоровье, высокая работоспособность.

Для укрепления здоровья необходимо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Ведь что такое закаливание? А закаливание - это профилактические мероприятия, которые направлены на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды. Основным методом закаливания это водные процедуры. Закаливание водой оказывает сильный эффект, так как сочетает в себя охлаждение, нагревание и механическое действие. Также можно использовать воздушное закаливание из тёплого помещения в холодное.

Благоприятная психологическая обстановка тоже очень важна. Нельзя быть в постоянном неврозе и находится в напряжённом состоянии. Всё это снижает защитные возможности организма. Необходимо настраивать на позитивный настрой, и быть в хорошем настроении.

Чтобы повышать и укреплять защитную функцию организма нужно принимать витамины. Они регулируют биохимические процессы.

Основные принципы закаливания организма - это постепенное и постоянное привыкание.

Закаливание - это укрепление здоровья. Необходимо всегда учитывать индивидуальные особенности здоровья человека.

Его можно не сберечь, а можно и увеличить.

Хотите быть здоровыми - так будьте! И нужно не забывать и помнить: "Здоровье в наших руках"!

Всем спасибо за внимание!