

Проект «Если хочешь быть здоров» в средней группе «Радуга»

Участники проекта: дети, родители, воспитатели

Продолжительность проекта :

(неделя с 09 октября по 13 октября 2023 года).

Вид проекта: срочный, познавательный, здоровье сберегающий.

Цель проекта: Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Актуальность проекта :

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что это период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями в детском саду является одной из значимых и приоритетных.

Необходимо создавать у детей положительную мотивацию к выполнению основных режимных моментов, принятие и осознание их детьми; формирование и совершенствование основных гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Задачи проекта:

1. Дать детям представления о здоровом образе жизни : личной гигиене, режиме дня, закаливании, занятиях физкультурой, прогулках на свежем воздухе.

2. Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений ЗОЖ.

3. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой и желание вести здоровый образ жизни.

4. Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у детей представлений ЗОЖ.

Ожидаемые результаты:

1. Сформированы представления о здоровом образе жизни, о, личной гигиене, КГН.

2. Даны представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения, крепкий сон не только укрепляют физическое здоровье, но и вызывают хорошее настроение и положительные эмоции.

3. Родители приняли активное участие в реализации проекта.

Этапы работы с детьми над проектом.

Подготовительный этап

- Сбор информации по теме;
- Подбор художественной литературы;
- Подбор дидактического материала;
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме;
- Подбор комплексов утренней и бодрящей гимнастики;
- Оформление папок – передвижек для родителей;
- Создание условий для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ;

Реализация проекта.

Понедельник.

День веселой, утренней гимнастики.

Цель: Цель: Прививать и формировать представления о здоровом образе жизни детям.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с составляющим ЗОЖ;
- прививать интерес и любовь к физической культуре и спорту;
- развивать основные физические качества детей: силу, ловкость, выносливость, координацию движения;

Беседа : Зачем нам необходима утренняя зарядка.

Сюжетно – ролевая игра: Мама, папа, я - спортивная семья.

Дидактические игры» : «Что сначала- что потом», «Исправь ошибку».

Продуктивная деятельность : утренняя зарядка с родителями чтение загадок , стихотворений, об утренней зарядке. Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке.

Вторник.

Тема: «День чистых рук.»

Цель: формирование у детей желания следить за своим внешним видом и соблюдать личную гигиену.

- НОД «Личная гигиена».

- Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови».

- Подвижная игра «Море волнуется» (изображение действий личной гигиены).

- Сюжетно-ролевая игра «Семья» (сюжет «В магазин за предметами личной гигиены»);

- Продуктивная деятельность: раскрашивание «Предметы личной гигиены». Изготовление альбома « Предметы личной гигиены»

- Чтение : К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Как Миша и Маша учились мыть руки» Стихи про гигиену

Среда

Тема: «День физкультуры, двигательной активности на улице.

Цель: формирование значения физкультуры для здоровья, роста и физического развития детей,

- Беседа «О пользе занятий физкультурой для здоровья».

- Загадки о спорте.

- Подвижные игры по желанию детей.

Веселые старты на улице

- Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта», «Покажем Мишке, как надо одеваться».

- Продуктивная деятельность: рисование «Веселая зарядка».

Спортивное оборудование.

Чтение рассказов, сказок. о физкультуре **Сказка «Скакалочка»**, **Сказка «Любимый мяч»**

Четверг

Тема: День закаливания

Цель: Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.

Задачи:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;

•

- **Беседа:** Что такое закаливание. Какую пользу приносит закаливание для человека.

Дидактическая игра: Кто больше знает о закаливании.

Сюжетно ролевая игра: Собираем куклу на прогулку.

Продуктивная деятельность: Бодрящая гимнастика после сна, хождение по дорожкам закаливания. Суджок.

Чтение стихов, рассказов.

- - Памятка для родителей: «**Закаливание и оздоровительные процедуры дома**».

Пятница.

День подвижных игр

Цель: Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.

Беседа : Где мы играем в подвижные игры, и для чего они необходимы.

Подвижные игры: «Паучок», «Курочка хохлатка», «Цепи».

Продуктивная деятельность: Лепка « Мой мячик».

Итоговое мероприятие : Фотокколлаж « Мы любим физкультуру».

Список используемой литературы:

1. К. И. Чуковский «*Мойдодыр*»,
2. Картотека и материалы «**Здоровьесберегающие технологии**».
3. Интернет ресурсы МААМ.Ру.
4. Баль Л.В. Букварь здоровья.
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье.