**МБДОУ детский сад №1 «Берёзка»**

Краткосрочный проект

«Мы здоровье сбережем»

для детей старшей группы

Подготовиливоспитатели:

Старикова А.А.

Мацкевич В.А.

2023г.

**Пояснительная записка**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель проекта:**

Сформировать у детей основы здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Предполагаемые результаты:**

***Для детей:***

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

2. Сформированность гигиенической культуры;

3. Улучшение соматических показателей здоровья;

4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

***Для родителей:***

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;

2. Педагогическая, психологическая помощь;

3. Повышение уровня комфортности.

***Для педагогов:***

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;

2. Внедрение оздоровительных технологий (изготовление пособий), современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников (развлечение совместно с родителями «Веселые старты»);

3. Личностный и профессиональный рост;

4. Самореализация;

5. Моральное удовлетворение.

**Реализация проекта:** с 23 января по 17 февраля

**Тип проекта:**

Краткосрочный;

**Участники проекта:**

Воспитатели, дети, родители

**Формы работы с детьми:**

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, лепка, рисование;

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

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;

2. Спортивный зал;

3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, пособия, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

5. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

**Содержание проектной деятельности:**

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный;

**1этап – подготовительный:**

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

**2 этап – практический:**

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки буклетов и пособий «Мы здоровье сбережём»;

**3 этап – заключительный:**

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Веселые старты»;

Оформление буклетов и пособий «Мы здоровье сбережём»»;

**Продукт проектной деятельности:**

Тематический план проекта здоровья;

Подборка дидактических игр;

Выставка буклетов и пособий «Мы здоровье сбережём»»;

Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Веселые старты»;

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Книга «Стихи о здоровье детей».

**Полученный результат реализации проекта:**

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Моральное удовлетворение.

**План реализации тематического проекта «Наше здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия, содержание работы** | **Цели и задачи** |
| ***1 неделя***  |
|  | Беседа «Личная гигиена» | - Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья;- Удовлетворить потребность детей в двигательной активности;- Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность;- Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию. |
|  | Дидактические игры  |
|  | Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»; |
|  | Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С. Михалков «Про мимозу»» |
|  | Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» |
|  | Тема: «Витамины и здоровый организм» |
|  | Работа с родителямиКонсультация «10 советов по укреплению физического здоровья детей» |
| ***2 неделя*** |
|  | Беседа «Что вредно, а что полезно для зубов»; | - Формировать привычку чистить зубы;- Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость;- Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;- Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;- Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях. |
|  | Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему» |
|  | Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»; |
|  | Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто; |
|  | Работа с родителями: Рекомендации по закаливанию |
|  | Беседа: «Виды спорта» |
|  | Дидактические игры |
|  | Просмотр мультфильма «Мойдодыр» |
|  | Игры – эстафеты:  |
|  | Развлекательное спортивное мероприятие совместно с родителями «Веселые старты» |

**Приложение №1**

**Дидактические игры:**

*«Подбери предметы»*

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

*«Кому что нужно»*

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

*«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»*

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

*«Что вредно, а что полезно для зубов»*

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблоко лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

*«Чего не стало»*

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

*«Подбери нужное»*

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, …) среди предложенных картинок.

**Приложение №2**

**Сценарий развлечения для детей старшей группы с участием родителей
«Весёлые старты»**

*Автор: педагог дополнительного образования*

*Ваганов Александр Сергеевич*

*Цель:* пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

*Задачи.*

1. Совершенствовать физические способности в совместной с родителями двигательной деятельности: бег на скорость, броски и ловля мяча и др.
2. Содействовать установлению положительного эмоционального контакта родителей и детей; способствовать возникновению чувства радости и удовольствия от совместной игры.
3. Приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни и к желанию заниматься спортом через эстафеты и конкурсы.

*Место проведения:* спортивный зал.

*Оформление:* спортивный зал оформлен шарами, плакатами «Мячей», «Олимпийскими кольцами».

*Оборудование:* 12 мячей среднего размера, в/сетка, 10 в/шаров, 4 корзины, 10 обручей, 12 мягких фигур, 2 конуса.

**Ход праздника**

Под звуки «Спортивного марша» и аплодисменты болельщиков дети и родители проходят по площадке и выстраиваются в шеренгу.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья!

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые родители и гости! Сегодня мы собрались в этом зале на необычные соревнования, так как вместе с детьми будут соревноваться мамы и папы.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

*1 ребенок:*

 Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым,

Сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки!

*2 ребенок:*

До чего ж веселый мячик!

Так и скачет, так и скачет!

Там, где нету потолка

Он летит под облака.

*3 ребенок:*

Никогда не унывай!

В цель снежками попадай.

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись!

Ведущий: Прежде чем начать «Веселые старты», нам нужно размяться, нам нужно «завестись». В этом нам поможет веселая разминка *(все встают в круг и повторяют движения под музыку).*

*Музыкальная зарядка: «Топа – топ»*

*Перестроение в две колонны.*

Ведущий: Стать чемпионом, все мы знаем,

                  Задача сложная для всех!

                  Соревнованье начинаем

                  И твердо верим в ваш успех!

*Приветствие команд.*

*1 Эстафета «Подбрось, поймай»*

Каждый игрок бежит до обруча с мячом, берёт мяч и подбрасывает над собой. Поймав мяч положить в обруч. Обратно бегом возвращается к команде, передав эстафету следующему игроку.

*2 Эстафета «Стрекоза и муравей»*

Участники соревнований строятся парами (взрослый, ребенок). Первая пара надевает на себя обруч и бежит до ориентира, около которого лежи набивной мяч. Снимают обруч с себя и прокатывают мяч обручем обратно (спиной вперед). Передают обруч следующей паре. Следующая пара прокатывают мяч до ориентира, оставляет там мяч, надевают на себя обруч и бежит обратно. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

*3 эстафета «Ударь мячом в обруч»*

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

*Игра «Белки в дупле» (для зрителей)*

По залу раскладываются обручи, звучит музыка. Музыка выключается, дети занимают места в обручах. 1 ребенок в 1 обруче. Кому не хватило обруча, покидает площадку.

Ведущий: Наши команды немного отдохнули. И мы приглашаем спортсменов, занять свои места.

А сейчас посмотрим с вами,

Как бросают в цель мячами.

*4 Конкурс – эстафета «Попади в цель»*

Участники стоят друг за другом в колонне. У каждого в руках мяч. Напротив, колонны на возвышении стоит взрослый с корзиной в руках. Участники по очереди стараются забросить свои мячи в корзину, следя за траекторией полета мяча, направляет корзину в ту сторону, чтобы мяч попал в нее. Но сходить с возвышения нельзя. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в свою корзину.

*5 Эстафета «Погрузка овощей»*

 Команды строятся в шеренги. Нужно поочерёдно передавать мячи «овощи» из одной корзины в другую. Кто первым перегрузит «овощи», тот и победит.

*6 Конкурс «Построй башенку»*

По сигналу, каждый участник поочередно бежит до флажка, где лежат разные фигуры. Команды строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

*Игра «Найди ухо, найди нос» (выполняют все)*

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

Ведущий: Молодцы! А теперь займёмся спортом и сыграем в любимую игру многих— волейбол с воздушными шарами!

Шар быстрее вы хватайте,

И к соперникам бросайте!

*Конкурс «Волейбол с шарами»*

Натягивается верёвка между двумя стульями (стойками). С двух сторон верёвки лежат воздушные шары. Команды-участницы по сигналу перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров.

Ведущий: Всем известно, что спорт и музыка дружат.

Последний *конкурс «Повторяй за мной»* *(ведущий, под веселую музыку показывает танцевальные движения-все участники мероприятия повторяют).*

*Подведение итогов. Награждение участников соревнований*.

Ведущий: Наш досуг подошел к концу. Мы благодарим всех участников за доставленное удовольствие и праздничное настроение.

Благодарим родителей за отзывчивость и активность.

Спасибо всем за внимание. До новых встреч!!!

**Приложение №3**

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

По утрам

Зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца)

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**Приложение №4**

**Беседы**

**Тема: «Личная гигиена»**

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

1. Какой из мальчиков вам больше нравиться?
2. Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
3. А другой мальчик кому-нибудь понравился?
4. Почему не понравился?
5. Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
6. Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

1. Мама Милу

С мылом мыла…

**Тема «Что вредно, что полезно для здоровья»**

Цель: Расширять знания детей о том, что полезно для их здоровья.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет из вас быть здоровым? Поднимите руки.

А почему вы хотите быть здоровыми?

Но для того, чтобы быть здоровым, нужно знать, что вредно, а что полезно для нас. Ведь здоровье необходимо каждый день укреплять.

Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и не полезные, вредные.

Нужно правильно питаться. Вот скажите, что вы любите больше всего?

Малышам полезна каша, в ней, ребята, сила ваша.

Воспитатель: В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, называемые витаминами. Больше всего витаминов в овощах, фруктах. Они делают нас крепкими, здоровыми.

Ой, ребята, посмотрите, что это? Ах, какой красивый сундучок! А сундук – то не простой, он волшебный вот какой! Интересно, что в нем? *(открываю сундучок)*.

Загадки об овощах.

1. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи – меня в них ищи. *(Капуста)*

2. Под землею птица гнездо свила, яиц нанесла. *(Картофель)*

3. Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели. *(Лук)*

4. Он блестящий и колючий, он хрустящий и пахучий.

Положу его в салат, то-то будет аромат! *(Огурец)*

5. Растут на грядках зеленые ветки,

А на ветках - красные детки. *(Помидоры)*

6. Сидит девица в темнице, коса на улице *(Морковь)* .

Игра: *«Да, нет»*.

Каша вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

Нам всегда полезна? *(Да)*

Воспитатель: Мы обязательно будем есть фрукты, овощи, ягоды, ведь они такие полезные и вкусные.

Игра *«Съедобное - несъедобное»*.

Ребята, я буду вам показываю картинку, если то, что я показала съедобное *( например: яблоко)* то вы хлопаете в ладоши, а если несъедобное *( например: зонтик)*то ничего не делаете.

Сластена *(снимает повязку со щеки)* : Мне пора домой. Я теперь все поняла. Спасибо вам большое! У меня даже больше ничего не болит. Я теперь буду есть только полезные продукты, а все не полезные, вредные выброшу.

Ребята, а что еще полезно для здоровья?

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в садике, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Помните, что чистота очень важна для нашего здоровья.

А вы любите умываться, купаться и плескаться?

Ребята, а вы знаете, какие предметы личной гигиены, должны быть у каждого человека, чтобы быть чистыми и опрятными.

Загадки.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

2. Хвостик из кости,

А на спинке – щетинка. *(Зубная щетка)*

3. Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расческа)*

5. Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой. *(Шампунь)*

6. Не смотрел в окошко –

Был один Антошка.

Посмотрел в окошко –

Там второй Антошка.

Что это за окошко,

Куда смотрел Антошка? *(Зеркало)*

Ребята, в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Нужно заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важно быть всегда в хорошем настроении.

**Тема: «Витамины и здоровый организм»**

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

**Тема «Виды спорта»**

Цель: закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

Оборудование:

Наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта»

**Ход беседы:**

**-**Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

**-**Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. *(Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)*

- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

**-** Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

**-** Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

- Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? *(Ответы детей.)*

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? *(Ответы детей.)*

**-**Каким спортом вы хотели бы заниматься? *(Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.)* Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.

**-**Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры, но о физкультуре мы поговорим с вами в следующей беседе.

Кинешь в речку – он не тонет.

Бьешь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь кидать -

Станет кверху летать. (Мяч)

Мне загадку загадали, это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

два блестящих колеса.

У загадки есть ответ: это мой… (велосипед)

В него воздух надувают

И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

Михаил играл в футбол

И забил в ворота … (гол)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (Лыжи)

**Используемая литература:**

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2015

Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2019.

Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2018.

«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.