

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №3 г.Ардон



Утверждаю:  
Зав.МБДОУ №3 г.Ардон  
Пагиева З.Б.

## Проект в старшей группе «Мы за здоровый образ жизни!»



Подготовили:  
инструктор по физической культуре *Давыденко М.В.*  
воспитатель старшей группы *Кесаева И.В.*

2020 г.

## **Актуальность**

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье.

## **Паспорт проекта**

**Тип проекта** – оздоровительно – развивающий

**Участники** – дети, родители, воспитатель группы, медицинский работник, инструктор физической культуры.

**По продолжительности** – краткосрочный.

## **Цель проекта**

Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование представлений о здоровом образе жизни, расширение знаний о сохранении здоровья.

## **Задачи проекта**

- Формировать у детей и родителей навыки здорового образа жизни.
- Заинтересовать детей в выборе поведения и поступков, приносящих пользу здоровью через беседы и игровую деятельность;
- Дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физкультуры.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни у всех участников проекта

## **Ожидаемые результаты**

Дети приобретут:

- ✓ Представление о своем теле и организме;
- ✓ Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;
- ✓ Появится умение у детей определять свое состояние и ощущение;
- ✓ Сформируются навыки ведения здорового образа жизни

## **Сотрудничество с родителями**

Папка-передвижка «Витамины и микроэлементы»,

Консультации: «Значение режима в воспитании детей»,

«Физическое развитие ребенка в семье»

Буклет: «Дыхательная гимнастика», «Гимнастика для глаз»

Выставка рисунков родители + дети: «Моя семья за здоровый образ жизни».

### Этапы работы над проектом

№ этапа	Задачи	Реализация проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей
<b>1</b>	<b>Погружение в проект</b>	Пополнение РППС (подбор методического (картотеки, плакаты) и дидактического, спортивного, игрового материалов, оборудования).	Совместно с родителями подбираем литературу, организует РППС Консультации для родителей: «Значение режима в воспитании детей», «Физическое развитие ребенка в семье»	Вхождение в проблему, принятие задач. Учатся самостоятельно задавать вопросы и отвечать на них.

№ этапа	Задачи	Реализация проекта
<b>2</b>	<b>Практический</b>	<p style="text-align: center;"><b>«Как устроен человек?»</b></p> <p><b>Цель:</b> Закрепление знаний детей о том, как устроено тело человека. Уточнение знаний детьми о важности разных органов чувств и частей тела человека, как поддерживать здоровье органов.</p> <p><b>Занятия:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>П.Р. «Органы чувств»</b></p> <p><b>Задачи:</b> Дать детям представления о том, что глаза, нос, язык, уши являются органами чувств человека; познакомить с их строением; привести к пониманию, что их необходимо беречь. Развитие и активизация словаря, памяти.</p> <p>Материал: Четыре конверта с разрезными картинками; зеркала по количеству детей; предметы для игры и иллюстрации, ширма; рисунки и макеты глаза, нос, язык, уши.</p> <p>В ходе занятия проводится гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Ход ООД</b></p> <p>1. - Ребята, доктора из страны "Здоровячков" просили познакомить вас с помощниками человека. Сегодня мы с вами будем играть, и узнавать, какие же у человека есть помощники. Такие помощники есть у каждого из вас. Кто они?</p> <p>- Посмотрите, в коробочке лежат: (цветы). Да, это цветы, но как вы узнали, с помощью чего? (ГЛАЗА)</p>

**Игра "Какой"** (узнают предмет с открытыми и закрытыми глазами, описывают их). Как нужно заботиться о глазах?

- Ребята, видеть глазами, означает пользоваться зрением. Что мы можем благодаря зрению? (ответы детей)

- Конечно, благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы, отмечать их качества и любоваться красотой природы во все времена года. **Гимнастика для глаз.**

Здесь за ширмой есть предметы. Угадайте, какие это предметы.

**Игра «Угадай на звук».** Но как вы узнали, с помощью чего? (**УШИ**) Как нужно заботиться о них?

Что ещё помогает нам обследовать предметы? На столах у вас коробочки, угадайте, что в них, не заглядывая в них (нюхают). Но как вы узнали, с помощью чего? (**НОС**) Как нужно заботиться о нём? **Дыхательная гимнастика.**

**Игра «Угадай на вкус».** Но как вы узнали, с помощью чего? (**ЯЗЫК**) Как нужно заботиться о нём?

- Ребята, мы с вами узнали, что помощниками человека являются: глаза, нос уши, язык.

Давайте посмотрим, как наши помощники устроены.

**Игра "Полезно - вредно".** Я буду спрашивать, а вы давать ответ, говоря: "Это вредно, или это полезно".

Итог. - Молодцы, ребята! Не забывайте, помните - наши помощники драгоценные для нас, и мы просто обязаны беречь их. Никто не позаботится о них лучше, чем вы сами. "Если их я сберегу, сам себе я помогу, я здоровье сберегу!"

**Деятельность в режимных моментах:**

**Беседы:** «Я и моё тело» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, росте и весе.). «Наши помощники», Откуда берутся болезни? «Предметы, опасные для жизни», «Здоровье и болезнь» (Как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.), «Чистим зубы правильно», «Наши помощники – органы чувств».

**Измерение роста и веса детей.**

**Дыхательная гимнастика:** «Осенний листопад», «Задувай ватку в ворота», «Лодочки»

**Гимнастика для глаз**

**Самомассаж** «Лепим лицо»

**Рассматривание плаката** «Строение тела человека»

**Презентация:** «Как устроен человек? »

**Проблемная ситуация** «Окажи первую помощь в случае... »

**Ч.Х.Л.:** «Знай своё тело» Р. Корман, «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах» Г. Горн

**Сюжетно-ролевая игра** «Больница»

## Дидактическая игра «Узнай по описанию», «Да-нет»

### «Мойдодыр»

**Цель:** формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы).

#### **Занятия:**

#### **П.Р. Что такое здоровье?**

*Цель:* Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

#### **Ход беседы.**

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здраваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

*Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.)*

Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. *Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?*

Дети отвечают на вопрос. *Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.*

Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не

капризничать.

### Беседа «Откуда берутся болезни?»

– Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?

– Да-да-да! У них ангина,

Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит.

Приезжайте же скорее,

Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского? Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор.

*Большинство заболеваний – инфекционные. Ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями. Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: микрос, что значит «маленький», и биос – «жизнь».*

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Воспитатель предлагает детям посмотреть под микроскопом на каплю воды. *Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «по крупнее» – бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы. Многие микробы полезны.* Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которые питают растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в простоквашу. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.

*Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.*

– *Как возбудители болезней попадают в наш организм? (Ответы детей.)* Прежде всего, микробы могут попасть в воду, где они живут и размножаются. Поэтому всегда рекомендуется пить кипяченую воду, при кипячении микробы гибнут. Или следует пить воду, специально очищенную при помощи фильтров. Большинство инфекций, например вирус гриппа, передаются по воздуху. Вирусы находятся в капельках воды, выдыхаемых вместе с воздухом.



**Деятельность в режимных моментах:**

**Беседы:** «Микробы и вирусы», «Правила гигиены», «Как ухаживать за своим телом?», «Чтоб кусался зубок» (Познакомить детей со строением зубов, способами ухода за ними), «Предметы личной гигиены», «Зачем нужно мыть руки».

**Беседа по плакатам** «Личная гигиена»

**Д/и** «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки», «Да-нет», «Хорошо-плохо»

**Пальчиковая гимнастика** «Моем руки чисто-чисто»

**Ч.Х.Л.** «Девочка чумазая» А. Барто, К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Вредные советы» Г. Остер, «Микробы и мыло» Л. Либерман, отгадывание загадок.

**Игра-эстафета** «Собери мусор»

**«Здоровое питание. Витамины»**

**Цель:** расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.

**Занятия:**

**П.Р. Полезная и вредная пища.**

*Цель:* Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

**Ход:** Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

**Воспитатель:**

- Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стоинить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

**Ди:** «Полезная и вредная еда», («Да-Нет»)

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи отменная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? (нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки (нет)

Овощей растет гряде

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (да)

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.



### **Деятельность в режимных моментах:**

#### **Беседа «Таблетки растут на грядке»**

**Цель:** Дать знания об овощах, *познакомить с понятием витамины*, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

#### **Ход беседы.**

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

*Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.*

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

**Встреча с «Витаминном»,** который рассказывает о значении питания в жизни человека

**Беседы:** «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека), «Правильное питание»

**Ч.Х.Л.** «Полезные продукты» Л. Зельбург, М. Безруких «Разговор о правильном питании»

**П/и** - «Витаминная семья»

**Дыхательная гимнастика** «Каша кипит»

**Сюжетно-ролевая игра** «Повара. Здоровое питание»

### **«Физкульт-ура! »**

**Цель:** *формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.*

**Занятия:** Интегрированное П.Р. + Ф.Р. **Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.**

**Цели:** *Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.*

**Ход ООД.**

Воспитатель:

- *Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего?*

*Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом?*

*Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.*

*Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы.*

**Эстафета** «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

**Игра с мячом** «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.

**Деятельность в режимных моментах:**

**Беседы:** Что означает выражение «будь здоров без докторов?»,

«Физкультура и здоровье», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

**Рассказ воспитанников, занимающихся в спортивных секциях** «Гимнастика», «Спортивная борьба»

### **Игры на дыхание: «Птички-бабочки»:**

**Задача:** укрепить мышцы губ, развить направленную воздушную струю.

**Оборудование:** фигурки птичек или бабочек, вырезанные и ярко раскрашенные.

Описание. «Птичек» («бабочек») сажают на краю стола. Двое играющих соревнуются в том, кому удастся как можно дальше продвинуть свою фигурку по поверхности стола. Перед началом игры делается один глубокий вдох носом, дополнительный вдох делать не разрешается. Вместо поверхности стола фигурки могут «летать» на ниточках, также с помощью сильного, направленного выдоха.

#### **«Лети, самолетик!»**

**Задача:** развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

**Оборудование:** бумажные самолетики, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

#### **«Задуй ватку в "ворота"»**

**Задача:** выработать умение целенаправленно менять силу выдоха.

**Оборудование:** кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

**Игровые упражнения:** «Попади в цель», «Школа мяча», «Придумай упражнение»

**Д/и:** «Собери спортсмена», «Что лишнее?», «Спортивное лото», «Угадай вид спорта»

**П/и** в группе и на прогулке: **«Хитрый лис»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:** Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче) : «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит : «Я здесь!».

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

### **«Пустое место»**

**Цель:** Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.

**Ход игры:** Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу

И в окошки я гляжу,  
К одному я подойду  
И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит:

«Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя.

Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?». Водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

### **Самостоятельная двигательная деятельность с атрибутами**

**Лепка:** «Мы делаем зарядку» (коллективная работа)

**Индивидуальная работа:** «Прыжки на одной и двух ногах», «Броски и ловля мяча», «Прыжки в длину, в высоту, из обруча в обруч», «Метание в цель, вдаль», «Пройди по доске», «С кочки на кочку», «Перебрасывание и ловля мяча двумя руками», «Брось дальше».

### **«Мы за ЗОЖ»**

**Цель:** формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию

**Ф.Р. ИТОГ ПРОЕКТА: Спортивный развлечение «Путешествие за здоровьем»**

**Деятельность в режимных моментах:**  
**Встреча с медицинским работником** детского сада: «Как сохранить здоровье?»  
 (Беседа о здоровье, о чистоте, о физкультуре). Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций  
**Д/и:** «Путешествие в страну здоровья»  
**Ч.Х.Л.:** «Заботимся о здоровье» С. Козлов,  
**Беседа:** «Как вырасти здоровым и сильным?» (по плакату коллажу вспоминают, что узнали ранее и рассказывают о том, что помогает вырасти здоровым и сильным)

№ этапа	Задачи	Реализация проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей
3	Заключительный	Выставка рисунков родители + дети: «Моя семья за здоровый образ жизни». Спортивный досуг «Путешествие за здоровьем»	Обобщает полученные результаты.  Подведение итогов	Демонстрируют: Знания о здоровом образе жизни. Умение работать в команде на общий результат.

Зав.МБДОУ №3 г.Ардон

Пагиева З.Б.