

# ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

## Здоровый образ жизни — это здорово!

### «Познай себя и сохрани своё здоровье».

Воспитатели: Шильреф Ж.В., Жогова Т.Л.

**Участники проекта:** дети группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет, воспитатели, родители

**По характеру контактов:** в рамках группы

**Срок реализации проекта:** долгосрочный

**Актуальность:**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. 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. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Гипотеза:**

Если мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни на основе осознанного отношения к своим действиям, то это сформирует необходимые умения и навыки, полезные привычки у детей и обеспечит оценку и самоконтроль поведения для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Цель проекта** - формирование представлений о человеческом организме и воспитанию ценностного отношения к себе и другим через познавательно-экспериментальную деятельность.

При выполнении проекта были поставлены следующие задачи:

1. Формирование у детей 5-6 лет элементарных представлений о человеческом организме.
2. Обучение уходу за своим телом, навыками оказания элементарной помощи.
3. Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.
4. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
5. Воспитание любви к себе, своему телу.
6. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты: сформированность необходимых умений и навыков, полезных привычек у детей и обеспечение оценки и самоконтроля поведения для сохранения и укрепления своего здоровья.

Способствование эффективному самопознанию и формированию осознанного ценностного отношения к своему здоровью, сохранению и укреплению собственного организма.

На подготовительном этапе: изучение методической, научно-популярной и художественной литературы; создание условий для формирования представлений о организме человека, о здоровом образе жизни; диагностирование детей; анкетирование родителей; разработка мероприятий познавательного характера, направленных на формирование интереса к проблеме и потребности к ЗОЖ; анализ полученных результатов, выводы.

На основном этапе:

1 месяц:

### **Октябрь.**

- Познавательное занятие ТЕМА: «Человеческий организм»
- Рассматривание, чтение и беседа по книге Г. Юдина «Главное чудо света».
- Психогимнастика «Мы делаем добро руками».
- Пальчиковая гимнастика «Девочки и мальчики»
- Лепка «Человечек»

### **Ноябрь.**

- Беседа «Чтобы кожа была здоровой».
- Сюжетно-ролевая игра «Мы – спортсмены»
- Чтение А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;
- Дидактическая игра «Я принимаю душ»

### **Декабрь.**

- Беседа «Витамины и полезные продукты для здоровья»
- Беседа «Самые полезные продукты».
- Д/И «Приготовь блюдо».
- Познавательное занятие. «Что такое витамины, и где они живут?».

### **Январь.**

- Беседа «Спорт – это здоровье».
- Рассматривание иллюстраций с различными видами спорта.
- Д/И «Мой режим дня».
- Лепка из пластилина. «Спортсмены».

### **Февраль.**

- Беседа «Моё здоровье».
- Заучивание поговорок: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».
- Разучивание самомассажа «Гимнастика маленьких волшебников».
- Театральная сказка «Кто главный» (Чтение, распределение ролей)
- Консультация для родителей «Мы гуляем».

### **Март.**

- Беседа «Здоровье и болезнь».
- Д/И «Что было бы, если бы...». Показать ребёнку, что его организм очень умно устроен.
- Беседа «Здоровье» - «Мелкая моторика или как развить слабые мышцы пальцев».

### **Апрель**

- Беседа «У доктора».
- Д/И «Что, кому нужно»
- Д/И «Кто, что делает» (Специальности врачей)
- С/Р игра «В поликлинике»

### **Май**

- Загадки об овощах и фруктах; *пословицы, поговорки*, загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье
- Чтение С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».
- Фотоколлаж «Мы дружим со спортом».
- Выставка детских рисунков.

### **Результаты проекта.**

Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

## **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*(нужное подчеркнуть)*

- **1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**
- совсем не болеет,
- редко болеет,
- часто болеет.
- **2. Причины болезни:**
- недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду,
- недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье,
- наследственность, предрасположенность.
- **3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?**
- да,
- нет,
- частично.
- **4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?**
- соблюдение режима,
- полноценный сон,
- достаточное пребывание на свежем воздухе,
- здоровая гигиеническая среда,
- благоприятная психологическая атмосфера,
- физические занятия,
- закаливающие мероприятия.
- **5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?**
- облегчённая форма одежды на прогулке,
- облегчённая одежда в группе,
- обливание ног водой контрастной температуры,
- хождение босиком,
- прогулка в любую погоду,
- полоскание горла водой комнатной температуры.
- **6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?**
- да,
- частично,
- нет.
- **7. Нужна ли Вам помощь детского сада?**
- да,
- частично,
- нет.

Дата.....

Спасибо!

## **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ВАЛЕОЛОГИИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА**

**ТЕМА: «Человеческий организм»**

### **Цели:**

Познакомить детей с основными органами человеческого организма (мозг, сердце, легкие, желудок), их названиями, расположением и функциями. Учить детей опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов).

Вызвать у детей желание больше узнать о своем организме. Развивать мышление, мелкую и общую моторику. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

Цветные карандаши.

Листы бумаги с нарисованным силуэтом человека и внутренних органов.

Зеркальца, надутые ранее и сдутые воздушные шары.

Картинки с изображением продуктов питания.

Небольшие перья.

Стаканы с водой, соломинки.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

- Каждый человек должен знать строение своего тела, ведь это поможет ему быть здоровым.

Вы уже знаете, что наше тело устроено так: сверху — голова, затем шея и туловище. У туловища есть верхние конечности — руки и нижние конечности — ноги.

- Но это то, что мы видим, а ведь внутри нашего тела много разных органов. Их мы не видим, но благодаря им живем, дышим, думаем, едим и многое другое. Мы познакомимся сегодня с самыми важными органами. Перед вами рисунок-схема, на котором изображены эти органы. После знакомства с каждым органом, вы закрасите его цветными карандашами и постараетесь запомнить.

### **Мозг**

- Один из самых главных органов — мозг. Он как начальник над всеми органами, он все знает и за все отвечает. В него, как по проводам, приходят сигналы из внешнего мира, а он отдает приказы всему организму, как реагировать на эти сигналы. Мозг помогает человеку быть человеком. Думать. Ходить. Делать разную работу.

### **Дидактическое упражнение «Выполни приказ»**

Дети выполняют действия по командам.

- Наш мозг отдыхает ночью, когда темно и мы спим. Но отдыхает не весь мозг, есть у него дежурные клеточки, которые работают даже ночью. Ведь ночью мы видим сны. А вы можете рассказать, что вам снится?

- Мозг очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

## **СЕРДЦЕ**

- Сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегают» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. А качает кровь, помогает ей двигаться очень важный орган — сердце. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

- Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером с кулак. Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце: когда оно сжимается, то толкает кровь. А вы слышите стук сердца.

- Какого цвета наша кровь. Как вы узнали об этом? Когда у вас из ранки течет кровь, то взрослые спешат обработать ранку и остановить кровь. Это очень важно, так как терять кровь очень опасно. А как вам обрабатывают ранки? Сердце нужно беречь. Но если человек решит все время лежать и ничего не делать, чтобы побережь сердце, то очень сильно ошибется и только навредит своему сердцу. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

**Эксперимент**

Сейчас мы это докажем. Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забило сильнее.

## **ЛЕГКИЕ**

У человека два легких. Легкие нужны человеку чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

**Эксперимент**

Посмотри на свое дыхание. Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится.

Ваши легкие расширяются, как этот шарик, когда вы вдыхаете и сужаются, когда вы выдыхаете воздух.

Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.

**Эксперимент**

Возьмите в руки соломинки, опустите и подуйте в них. Что вы увидели. Это воздух в виде пузырьков.

- Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное. Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие сигаретами. От сигаретного дыма легкие становятся черными и заболевают.

**Дыхательная гимнастика «Подуй на перышко»**

Дети по команде воспитателя выполняют упражнение.

## **ЖЕЛУДОК**

- Желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

## **Психогимнастика «Мы делаем добро руками»**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движения, эмоциональных состояний радости, веселья, грусти.

**Описание игры:** воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака,  
А я на них смотрел.  
И два похожих облака  
Найти я захотел.  
Я долго всматривался в высь  
И даже щурил глаз,  
А что увидел я, то Вам  
Все расскажу сейчас.  
Вот облачко веселое  
Смеется надо мной:  
– Зачем ты щуришь глазки так?  
Какой же ты смешной!  
Я тоже посмеялся с ним:  
– Мне весело с тобой!  
И долго-долго облачку  
махал я вслед рукой.  
А вот другое облачко  
Расстроилось всерьез:  
Его от мамы ветерок  
Вдруг далеко унес.  
И каплями-дождинками  
Расплакалось оно...  
И стало грустно-грустно так,  
А вовсе не смешно  
И вдруг по небу грозное  
Страшилище летит  
И кулаком громадным  
Сердито мне грозит.  
Ох, испугался я, друзья,  
Но ветер мне помог:  
Так дунул, что страшилище  
Пустилось наутек.  
А маленькое облачко  
Над озером плывет,  
И удивленно облачко  
Приоткрывает рот:  
- Ой, кто там в глади озера  
Пушистенкий такой  
Такой мохнатый, маленький?  
Летим, летим со мной.  
Так очень долго я играл  
И вам хочу сказать,  
Что два похожих облачка  
Не смог я отыскать.  
Н.А.Екимова



### Пальчиковая гимнастика «Девочки и мальчики»

"Дружат в нашей группе девочки и мальчики".

*Пальцы рук соединяются ритмично в замок.*

"Мы с тобой подружим маленькие пальчики".

*Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук.*

"Раз, два, три, четыре, пять".

*Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев.*

"Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать".

*Руки вниз, встряхнуть кистями.*