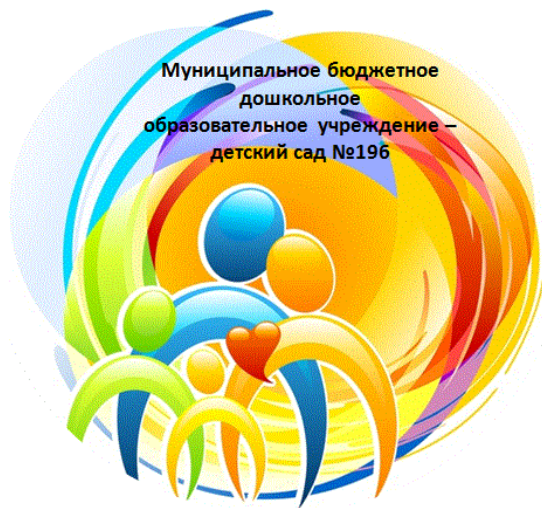




Познавательно – оздоровительный проект

Тело и дух: гармония здоровья.

Проект разработан:
воспитателем
*Хатиневич Светланой
Александровной*

2024 – 2025 учебный год



Когда тело здорово, и дух крепок. «Тело и дух: гармония здоровья».

1. Актуальность.

Тема здоровья и закаливания в детском саду актуальна по ряду причин, связанных с состоянием здоровья дошкольников, особенностями их развития и социальными факторами. До 7 лет происходит интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основы физического и психического здоровья, формируются черты личности и отношение к себе и окружающим. Именно в этот период важно заложить базу знаний и навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в физической активности.

Лето — благоприятное время для укрепления здоровья дошкольников: увеличивается продолжительность светового дня, повышается двигательная активность, появляется возможность использовать природные факторы закаливания (солнце, воздух, вода).

В условиях детского сада систематическая оздоровительная работа летом позволяет компенсировать дефицит двигательной активности у современных детей и заложить основы профилактики хронических заболеваний.

Вид проекта: познавательный — оздоровительный.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, инструктор по физкультуре.

Срок реализации: краткосрочный (июнь - август).

Цель проекта: укрепление здоровья детей 5 - 6 лет по средствам комплекса оздоровительных мероприятий в летний период, сформировать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1. Обеспечить ежедневную двигательную активность (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки);
2. Внедрить элементы закаливания (воздушные ванны, ходьба босиком, обливание ног);
3. Обогащать знания детей о здоровье: режим дня, гигиена, правильное питание, профилактика простуд;
4. Создать эмоционально благоприятную среду для психоэмоциональной разгрузки.

Ожидаемый результат:

- Укрепление иммунитета, снижение частоты заболеваемости ОРВИ в группе;
- Закрепление навыков личной гигиены и понимания ценности здоровья;
- Рост двигательной активности и интереса к спортивным играм;
- Позитивный эмоциональный фон, снижение тревожности;
- Повышение родительской компетентности по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников;

Описание проекта:

В проекте выстроена система оздоровительной работы с дошкольниками в летний оздоровительный период с использованием здоровьесберегающих технологий: ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе, солнечные ванны, ходьба босиком по ребристой дорожке, обливание ног водой комнатной температуры, самомассаж.

Этапы проекта:

1 этап: Подготовительный		
Цель	Наименование мероприятия	Содержание
Создать информационную базу, необходимую для реализации проекта	1. Изучение теоретической, методической литературы по данному направлению.	Сирина В.П. «Закаливание детей. Пособие для воспитателей детского сада» (3-е изд., испр. и доп.) — Москва: «Просвещение», 1978 г., 136 страниц, с иллюстрациями. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для работы с детьми 5 – 6 лет». – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 48 с. Сост. Кенеман А.В. под ред. Т. И. Осокиной «Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада». – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.: ил. Воронова Е.К. «Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие». – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с. (Растем здоровыми). Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – Москва: Просвещение – Союз, 2024. – 80 с.»
	2. Подбор материала для реализации проекта.	Спортивный инвентарь, иллюстрационный материал, набор материалов для самомассажа.
	3. Оформление уголка здоровья.	Информационные плакаты, лепбуки.
	4. Чтение художественной литературы.	А. Барто «Зарядка» М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду» В.Коростылёв «Королева зубная щётка»
2 этап. Мотивационный		
Определение заинтересованности участия детей в предстоящей деятельности.	1. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни».	(см. приложение)
	2. Беседа с детьми о здоровье.	«Разговор о правильном питании» (конспект)

	3. Просмотр иллюстраций и презентаций на тему проекта. 4. Дидактические игры	д/игры «Разноцветные столы», «Здоровый малыш», «Что сначала – что потом», настольная игра «Внимание – МИКРОБЫ»
3 этап. Организационный		
Организация проектно-игровой деятельности через взаимодействие с детьми	1. Беседа с детьми 2. Знакомство с играми. 3. Создание картотек подвижных игр.	«Откуда берутся витамины: польза овощей и фруктов». «Микробы и вирусы». «Строение человека». Подвижные игры, игровой массаж, д/игры «Здоровый малыш», «Что сначала – что потом», настольная игра «Внимание - Микробы», игровой лепбук «ЗОЖ».
4 этап: Практический		
Реализация проекта	Консультации для родителей. Практикум Утренняя гимнастика Закаливание Сюжетно-ролевая игра Спортивные мероприятия	Просмотр презентаций «Закаливание» «Микробы и вирусы», обсуждение темы (конспект). Комплекс упражнений (см. приложение). Ежедневные прогулки в солнечную погоду, солнечные ванны, ходьба босиком по ребристой дорожке, обливание ног водой. «Мы идем в магазин». Эстафета (веселые старты)
5: Заключительный		
Социальная презентация – показать значимость детских усилий для окружающих.	Фотоотчет. Мини спектакль	Подготовлен совместно с родителями, как дети придерживались ЗОЖ дома в ходе проекта «Как мы стали сильнее и бодрее»

Цикл организационных мероприятий.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье. Для этого, Вам необходимо заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая на Ваш взгляд правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда)
5. Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки? (Да, нет, иногда)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (Полноценное питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье? (Положительно, отрицательно, не воздействует)
8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите.)
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?(да, нет)

Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?
(Да, нет, иногда)

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)
11. Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить)
12. Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)
13. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность к болезням)

Благодарим за оказанную помощь.
Желаем Вам здоровья и благополучия!

Беседа с детьми «Разговоры о правильном питании».

Цель: сформировать представления о полезных продуктах и их значении для здоровья; научить осознанно выбирать здоровую пищу.

Задачи:

- познакомить с группами полезных продуктов, объяснить значение витаминов;
- развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы;
- воспитывать интерес к здоровому питанию, заботу о своём здоровье.

Беседа «Откуда берутся витамины: польза овощей и фруктов».

Цель: сформировать у детей представления о витаминах, их источниках (овощах и фруктах) и значении для здоровья человека;

Задачи:

- познакомить детей с понятием «витамины» (простым, доступным языком);
- дать представление о том, в каких овощах и фруктах содержатся витамины;
- сформировать представление о сезонности овощей и фруктов, местах их произрастания (огород, сад);
- формировать привычку употреблять в пищу овощи и фрукты;

Беседа «Микробы и вирусы».

Цель: сформировать элементарные представления о микробах и вирусах, их роли в жизни человека; научить простейшим способам защиты от болезнетворных микроорганизмов.

Задачи:

- дать доступные представления о микробах и вирусах (размер, место обитания, влияние на здоровье);
- познакомить с основными путями передачи инфекций и способами защиты;
- воспитывать осознанное отношение к личной гигиене, заботу о своём здоровье и здоровье окружающих;
- формировать привычку соблюдать гигиенические правила.

Беседа «Строение человека».

Цель: сформировать у детей элементарные представления о строении человеческого тела.

Задачи:

- познакомить с названиями и расположением основных частей тела и некоторых внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок, мозг); объяснить их простейшие функции;
- развивать речь (обогащать словарь терминами), внимание, память, умение устанавливать причинно-следственные связи («если не мыть руки — можно заболеть»);
- прививать навыки гигиены и заботы о теле;
- формировать понимание ценности здоровья.

Игра «Здоровый малыш».

Цель: познакомить с правилами личной гигиены и бережным отношением к здоровью.

Задачи:

- научить классифицировать действия на «полезные» и «вредные» для здоровья;
- развивать логическое мышление (умение анализировать, сравнивать, делать выводы)
- закрепить знания детей о правилах здорового образа жизни (гигиена, питание, двигательная активность).

Игра «Что сначала — что потом (режим дня)».

Цель: закрепить представление о пользе режима дня.

Задачи:

- сформировать представление о понятии «режим дня» как упорядоченном чередовании сна, питания, занятий, отдыха и игр;
- познакомить с основными режимными моментами (подъем, зарядка, прием пищи, прогулки, занятия, сон) и их примерным временным распределением;
- научить соотносить части суток (утро, день, вечер, ночь) с соответствующими режимными действиями;
- закрепить знания о последовательности действий в течение дня и их значении для здоровья.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Цель: сформировать у детей представления о здоровом питании и навыках осознанного выбора полезных продуктов в условиях магазина;

Задачи:

- познакомить с категориями продуктов с точки зрения их пользы для здоровья;
- объяснить, почему важно выбирать свежие, натуральные продукты и ограничивать «вредные» лакомства;
- сформировать представление о том, что покупка продуктов — это не только желание, но и забота о здоровье.
- воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью и понимание роли питания в нем.