

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Росинка»

Информационно – познавательный проект

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО»



Аннотация к проекту

Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!

Здоровье- бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровым и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольника культуры здоровья очень важна. От ее решения зависит будущее нации и государства.

Ожидаемые образовательные результаты:

При реализации содержания данного проекта дети познакомятся:

- С тем, как правильно мыть руки, умываться;
- Как правильно причесываться;
- Как аккуратно развешивать одежду;
- С некоторыми частями тела;
- С тем, что овощи и фрукты – полезные продукты.

Результатом проекта станут:

- Выставка фотоколлажей «Первый шаг к здоровью»;
- Оформление выставки рисунков детей «Яблочное варенье»;
- Оформление выставки аппликаций «Ягоды и яблоки на блюдечке»;
- Консультации для родителей;
- Сюжетно-ролевая игра «Больница»;
- Физкультурно-оздоровительный досуг «В гостях у зайчика»;
- Плавательно-оздоровительный досуг «В гостях у доктора Айболита».

Цель: Формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет.

Задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни
- Воспитание культурно – гигиенических навыков
- Воспитание культуры поведения за столом
- Развитие воображения, мышления, речи.

Участники проекта: дети второй младшей №1 (22 ребенка), воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, родители.

Материал: Цв. Бумага, краски, картон, штампик из яблока, клей, спортивный инвентарь,

Дидактический материал: картинки и муляжи овощей, фруктов и ягод,
Вид проекта: информационно – игровой, познавательный, творческий, краткосрочный, групповой.

Руководители проекта:

- Стасюк Анна Леонидовна - воспитатель
- Обухова Елена Валерьевна - воспитатель
- Глущенко Ольга Михайловна – инструктор по физкультуре.
- Швайбович Евгения Петровна – инструктор по плаванию.

Этапы реализации проекта

№	Разделы программы	Виды деятельности	Цели
1	Познавательная деятельность	Беседа «Овощи, фрукты – полезные продукты»; «Зачем надо мыть руки?»; «Части тела». Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумакая», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор айболит», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянова «Замарашка», Н. Павлова «Света любит шоколадки...».	Формировать привычку мыть руки перед едой, рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.
2	Изобразительная деятельность	Нетрадиционная техника рисования «яблочное варенье». Аппликация «Ягоды и яблоки на блюдечке».	Развивать навыки творчества. Учить рисовать печатью, передавая образ яблока. Формировать интерес к рисованию.
3	Социально-нравственное воспитание	Анкетирование родителей «Здоровье вашего ребенка», консультация «Ребенок у экрана», «Правильное питание для детей дошкольного возраста», «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Оформление выставки фотоколлажей «Первый шаг к здоровью».	Выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье, развивать чувство единства, сплоченности. Приобщать родителей к ведению здорового образа жизни в семье.
4	Игровая деятельность	1. Дидактическая игра «Правила чистюли»;	1. Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание), учить показывать эти движения при

		2. Д/и «Уложим куклу спать»; 3. Д/и «Назови части тела»; 4. Д/и «Угадай на вкус»; 5. Сюжетно-ролевая игра «Больница».	помощи мимики и жеста и отгадывать по показу; 2. Уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; 3. Формировать представление о своем теле; 4. Закреплять знания об овощах и фруктах, уметь определять их на вкус; 5. Учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения.
5	Физическое развитие	Физкультурно-оздоровительный досуг «В гостях у зайчика». Плавательно-оздоровительный досуг «В гостях у доктора Айболита». Малоподвижные игры «Яблоко», «Банан». Подвижные игры на улице.	Развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности. Создать атмосферу дружелюбия и радости.

Анкета для родителей на тему «Здоровье вашего ребенка».

1. Часто ли на ваш взгляд, болеет ваш ребенок? да
2. Причины болезни:
 - недостаточное физическое воспитание в семье;
 - недостаточное физическое воспитание, развитие ребенка в ДОУ;
 - и то, и другое;
 - наследственность, предрасположенность.
3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием вашего ребенка? (да, частично, нет) да
4. На что на ваш взгляд, должна семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

Соблюдение режима

 - Рациональное калорийное питание ✓
 - Полноценный сон ✓
 - Достаточное пребывание на свежем воздухе
 - Здоровая гигиеническая среда
 - Благоприятная психологическая атмосфера
 - Наличие спортивных и детских площадок
 - Физкультурные занятия ✓
 - Закаливающие мероприятия.
5. Какие закаливающие мероприятия наиболее приемлемы для вашего ребенка?
 - облегченная форма одежды на прогулке
 - облегченная форма одежды в группе (носки, короткий рукав)
 - обливание ног водой контрастной температуры
 - хождение босиком
 - систематическое проветривание группы ✓
 - прогулка в любую погоду
 - полоскание горла водой комнатной температуры
 - умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры ✓
6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка? (да, нет, частично)
7. Нужна ли вам помощь детского сада? (да, нет, частично)

Анкета для родителей на тему «Здоровье вашего ребенка».

1. Часто ли на ваш взгляд, болеет ваш ребенок? Нет
2. Причины болезни:
- недостаточное физическое воспитание в семье;
 - недостаточное физическое воспитание, развитие ребенка в ДОУ;
 - и то, и другое;
 - наследственность, предрасположенность.
3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием вашего ребенка? (да, частично, нет) _____
4. На что на ваш взгляд, должна семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

Соблюдение режима

- ✓ - Рациональное калорийное питание
- ✓ - Полноценный сон
- ✓ - Достаточное пребывание на свежем воздухе
- ✓ - Здоровая гигиеническая среда
- ✓ - Благоприятная психологическая атмосфера
- ✓ - Наличие спортивных и детских площадок
- ✓ - Физкультурные занятия
- ✓ - Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие мероприятия наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная форма одежды на прогулке
- облегченная форма одежды в группе (носки, короткий рукав)
- ✓ - обливание ног водой контрастной температуры
- ✓ - хождение босиком
- ✓ - систематическое проветривание группы
- прогулка в любую погоду
- полоскание горла водой комнатной температуры
- ✓ - умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры

6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка? (да, нет, частично)7. Нужна ли вам помощь детского сада? (да, нет, частично)

Конспект занятия

«Здоровым быть здорово»

Для детей 3-4 лет

Цель: формирование у детей представлений здорового образа жизни.

Задачи: Способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни: формировать у детей представление о культурно – гигиенических навыках; формировать основы безопасного поведения, знать о пользе употребления в пищу фруктов и ягод. Учить детей отвечать на вопросы воспитателя

Предварительная работа: беседы: «Наши верные друзья», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «На зарядку – становись!», «Чистота – залог здоровья», «Зимние игры и забавы».

Оборудование

Мультимедийный проектор.

Компьютер.

Ход занятия:

Ребята давайте улыбнемся, друг другу.

- Ребята сегодня мы поговорим с вами о здоровье.
- Кто хочет быть здоров? (Я хочу!)
- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить свое здоровье.
- А, как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим
- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (это сила, красота, когда все получается и т.д)
- А как можно укрепить здоровье? (соблюдать правила личной гигиены, заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться, купаться в море, гулять и играть на улице)
- Включаю слайд шоу. Слайд №2
- Первый слайд «Запомнить нужно навсегда залог здоровья чистота».

Обсуждение слайда с детьми выслушивание мнения детей.

- А, что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Подсказка после сна) (Дети отвечают - закаливаемся)

- Слайд №3 Закаливание

-Рассматривание слайда закаливание обсуждение с детьми, вспоминаем какими методами закаляемся в детском саду и дома.

- А, еще вы мне говорили, чтобы быть здоровыми, нужно гулять!

-Слайд №4 Двигательная активность. Обсуждаем с детьми, как мы проводим время на прогулке, рассматриваем слайд.

- А зарядку, нужно делать?(Да) А, давайте и мы с вами сделаем зарядку!

А теперь все по порядку дружно делаем зарядку

Руки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их

Повернулись через левое плечо

Через правое еще

Дружно присели пяточки задели

На носочки поднялись

Опустили руки вниз.

- Вы проснулись, потянулись! Молодцы!

- Давайте присядем.

- Вот вы говорите, что для здоровья необходимо правильно питаться.

А, что это значит?

-Слайд № 5 «Здоровое питание»

Рассматривание слайда, обсуждение полезных и вредных продуктов питания.

- А кто из вас знает, что такое режим дня?

- Слайд № 6 Рассматривание слайда. Прочтение стихотворения.
Обсуждение режима дня в детском саду.

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

А режим не соблюдать,

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить

И зарядку пропустить,

А потом мне до обеда

Быть голодным, слабым быть!

- Слайд № 7 «Слагаемые здоровья»

- Дети давайте хором скажем слагаемые здоровья!

- Вам понравилось наше занятие?

Аппликация
«Ягоды и яблоки на блюдечке»

Воспитатель: Стасюк Анна Леонидовна

Материалы и оборудование:

- Круги белого цвета диаметром 20см;
- Круги маленькие 2см;
- Круги большие 6см;
- Клей, салфетки, кисточки.

Ход занятия:

(Заходит Доктор Айболит)

Воспитатель – Ребята, сегодня к нам в гости пришел доктор Айболит

Айболит – Здравствуйте, ребятки! Обезьянки заболели и меня к ним вызвали, чтобы я их вылечил. Скажите, как вас мамы лечат, какие лекарства вкусные дают?

Дети – Витаминки!

Айболит - Правильно! Витаминки. А больше всего витаминов находится в варенье. Какое варенье вы больше всего любите?

Дети - Из ягод и яблок.

Физминутка:

Я по лесу пойду. (Шаги на месте)

В лесу ягоды найду. (Наклоны вперед)

Если нет лукошка, (Пожать плечами)

Соберу в ладошку. (Загибать пальцы)

Прыгну через лужицу... (Прыжки на месте)

Голова не кружится? (Покачать головой)

Айболит - Замечательно! Но в Африке нет ни яблонь, ни ягодных кустов. Что же делать?

Воспитатель – Не переживай, доктор Айболит, давай попросим помощи у ребят. Давайте с вами наклеим на блюдечки ягодки и яблоки!

(Показ образца)

Воспитатель – Давайте вспомним, как нужно правильно наклеивать:

- Набираем на кисточку клей;
- Намазываем бесцветную сторону, переворачиваем;
- Прикладываем и держим;
- Обязательно используем салфеточку, чтобы лишний клей в нее впитался и работа выглядела аккуратной.

(Дети выполняют работу)

Доктор Айболит, после выполнения, ходит вокруг столов, поощряет словом, хвалит детей. Из работ оформляется выставка.

Айболит – Спасибо вам, ребята, за яблоки и ягодки, которые вы наклеили. Обезьянкам обязательно понравятся и они очень быстро выздоровят. Спасибо, до свидания!

Воспитатель – Приходи, доктор Айболит, снова к нам в гости, ребята будут очень рады!

(Дети прощаются с доктором Айболитом)

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО НЕТРАДИЦИОННОЙ
ТЕХНИКЕ РИСОВАНИЯ
2 МЛАДШАЯ ГРУППА
"Яблочное варенье"

Составила и провела:

Стасюк Анна Леонидовна

Цель: Учить детей правильно держать в руке печать; учить наносить краску на печать; учить передавать образ фрукта. Способом примакивания печатью изображать дольки яблока, закрепить названия фрукта их применение во благо здоровья человека. Закрепить умение правильного и равномерно распределять печати на ограниченном пространстве. Формировать интерес к рисованию.

Материал: Кукла Маша. (из мультфильма «Маша и медведь») Магнитофон (песня «Варись, варись варенье»)

Листы бумаги с изображением баночек;

Яблоко(разрезанное пополам) ;

Гуашевые краски красного, желтого цвета;

Стаканчики с водой; салфетки.

Цветная бумага (заготовки); клей.

Ход занятия

Воспитатель – ребята сегодня к нам в гости пришла Маша (из мультфильма «Маша и медведь»). Маша научит нас варить варенье. Маша в руках держит корзинку.

- Ребята как вы думаете, что у Маши в корзинке?

Воспитатель читает загадку –

Кислое и сладкое

С кожицею гладкою.

Сочное, душистое

С мякотью лучистою.

Людам всем полезно.

Лечит от болезней!

Даже птичкам зябликам
Вкусно. Это ж...

Ответ детей: Яблоко.

Воспитатель- Правильно ребята — это яблоко.

Яблоко полезное и богатое витаминами. А чтоб витамины не разбежались мы сварим из яблока варенье.

Показ вариативных образцов, выполненных печатками фруктов.

- Догадались ли вы чем мы будем рисовать? Обратите внимание на цвет яблок и как они размещены в банках свободно, на расстоянии друг от друга.

1. Показываю: как взять половинку яблока (в левую руку)

2. Показываю: правой рукой беру кисточку обмакиваю в краску, наношу на разрез яблока, кисточку оставляю в стаканчике.

3. Показываю: печать из яблока прислоняю к листу с баночкой, надавливаю. Одной рукой придерживаю лист бумаги второй поднимаю печать. Повторяю несколько раз с использованием разных цветов краски.

4. Напоминаю детям что печати располагаем на расстоянии.

Самостоятельная работа детей.

Дети выбирают листы бумаги с изображением баночек и начинаю рисовать печатями.

Поощрение детей за их работы.

Физкультминутка.

Под песню «Ты варись, варись варенье» из мультика «Маша и медведь»

Дети встают в круг, и повторяют движения за воспитателей берутся за руки и ходят по кругу под музыку. Держась за

руки покачиваю руками имитируя помешивания варенья. Останавливаются кружатся вокруг своей оси имитируя движения варенья в банке после перемешивания. Затем рукой правой, левой мешаем варенье. Имитируют разлив варенья по банкам. Двумя руками имитируют накрывание крышки, двигаясь сверху в сторону головы. Дети повторяю движения за воспитателем, имитируя расстановку банок по полкам.

После физкультминутки дети садятся за столы. Рисунки уже подсохли.

Воспитатель- Ребята варенье мы с вами сварили, а сейчас нам нужно варенье закрыть крышкой чтоб полезные витамины не разбежались.

Показываю: Берем цветную заготовку, наносим клей на светлую сторону, наклеиваем на горловину баночки.

Воспитатель:

предлагает всем детям оценить их работу. Обсудить самые лучшие. Хвалит всех детей.

Физкультурный досуг для детей 3-4 лет
«В гостях у зайчика»

Инструктор по ФИЗО: Глущенко Ольга Михайловна

Цель: Привлекать детей к занятиям физкультуры через игровые сюжеты.

Задачи:

- Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, равновесие.
- Воспитывать желание заботиться о природе.
- Воспитывать стремление выполнять упражнения совместно с товарищем.

Ход мероприятия

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в лес. Путь нелегкий, я думаю, что вы сильные, ловкие, быстрые и справитесь с заданиями. Вы, ребята согласны?

Тогда собираемся в путь.

Музыкально-игровая гимнастика.

Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,

Руки тоже помогали, все махали да махали.

Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.

Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.

Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.

Воспитатель: Прибежали на полянку, остановились. Посмотрите за кустиком, кто то прячется. Давайте подойдем поближе. Ой, это зайка! Зайка выходи, не бойся. Ребята пришли с тобой поиграть.

Подвижная игра «Зайка серенький сидит»

Зайка ходит в гости к людям.

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,

Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается, скок, скок –

В гости мчится со всех ног.

Повторить игру 2 раза

Зайчик (чихает и кашляет)

Здравствуй, ребята! А я все болею да болею... А вы тоже часто болеете?

Воспитатель: Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

Зайчик

А меня научите?

Воспитатель: Конечно, смотри и повторяй.

Общеразвивающие упражнения «Зайчики».

Гляньте, детки, на лужок,

Встали зайчики в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. зайки сели на качели,
покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Прямо в небо понеслись (*качают руками вперед, назад*)

2. посмотрите, как же ловко
зайцы спрятали морковку.

Показали и опять – той морковки не видать (*прячут руки за спину и вытягивают вперед*)

3. наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет хлоп – раз, еще раз,
урожай большой у нас (*наклоняются и хлопают внизу*)

4. на спине лежат зайчишки,
все зайчишки-шалунишки,
ножки дружно все сгибают

по коленкам ударяют (*лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками*)

5. раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать
зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.

Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата (*дуют на «одуванчики»*)

Зайчик

Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Воспитатель: А еще, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

Зайчик

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

Воспитатель: Ну, а нам пора возвращаться в детский сад!