



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

**Долгосрочный проект
«Быть здоровым — это здорово!»
для старшей группы.**

Долгосрочный проект

«Быть здоровым — это здорово!»

для старшей группы.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременно и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. 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, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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 своём 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.

Цель проекта: развитие и обобщение представлений о здоровом образе жизни, обогащение опыта здоровьесберегающего поведения у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

1. Активизировать субъектные начала личности старших дошкольников здоровьесберегающей деятельности;
2. Актуализировать имеющийся у детей опыт (совокупность знаний и умений) по здоровьесбережению в самостоятельной детской деятельности;
3. Воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у старших дошкольников;
4. Воспитывать потребность обобщать и передавать имеющийся у детей опыт

младшим сверстникам, заботиться о них;

5. Развивать у детей навыки партнерской деятельности и сотрудничества, умения взаимодействовать друг с другом, умение презентовать коллективный труд;

6. Поддерживать достижения детей, чувство гордости за результаты собственного и общественного труда.

Вид проекта: информационно-творческий

Участники проекта: дети старшей группы, педагоги, родители.

Сроки проекта: проект рассчитан на 4 месяца.

Организация проекта: создание условий в группе для активной самостоятельной изобразительной деятельности детей; индивидуальная и подгрупповая работа с детьми; организация бесед и совместной игровой деятельности педагога с воспитанниками.

Описание проекта

Этапы реализации.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно — ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Привлечение родителей к реализации проекта.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Беседы

- «Что делать если человек заболел?»
- «В здоровом теле - здоровый дух»
- «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- «Золотые правила питания»
- «Откуда берутся болезни»
- «Путешествие в страну здоровья»
- «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»
- «Безопасность в группе».
- «Витаминная семья»
- «Дружим с водой»
- «Значение питания в жизни человека»

НОД:

- «Вкусная здоровая пища»
- «Правильная осанка»
- «Изучи себя»
- «Для чего нужна зарядка»

- «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
- «Спорт – это здоровье»

Художественно-эстетическая деятельность:

- Рисование на тему: «Спорт»
- Рисование на тему: «Что делать, если человек заболел»
- Рисование на тему: «Откуда берутся болезни?»
- Лепка из соленого теста: «Овощи, фрукты - полезные продукты»
- Аппликация «Заготовим овощи на зиму»
- Лепка «Яблоки из нашего сада»
- Аппликация «Фрукты»

Дидактические игры:

- «Что сначала — что потом (режим дня)»
- «Уложим куклу спать».
- «Назови части тела и лица».
- «Чудесный мешочек» (предметы туалета)
- «Полезная и вредная еда»
- «Узнай и назови овощи»
- «Угадай вид спорта».
- «Вредно – полезно» (действия)
- «Правила гигиены»
- «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, предметы личной гигиены)
- «Что вредно, а что полезно для здоровья»
- «Витамины, фрукты и полезные продукты»
- «Что любит микроб?»

Сюжетно-ролевые игры:

- «Поликлиника»
- «Санаторий»
- «Фруктовый магазин»
- «Аптека»
- «Больница»
- «Накормим куклу»
- «Семья-купание малышей».
- «На прием к доктору»
- «Кукла Катя простудилась»
- «Физкультурное занятие»

Чтение художественной литературы:

- К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»,
- А. Барто «Девочка чумазая», «Верёвочка», «Зарядка», «Я расту», «Мы с Тamarой санитары»,
- И. Семёнов «Как стать Неболейкой»,

- А. Анпилов «Зубки заболели»,
- Э. Мошковская «Нос, умойся»,
- С. Михалков «Грипп», «Не спать», «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»,
- В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»,
- М. Пляцковский «Юля – чистюля»,
- Г. Зайцев «Приятного аппетита»
- Носов Н. «Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки)»
- Галиев Ш. «Заяц на физзарядке»
- В. Королева Зубная щётка.
- Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала

Дыхательная и пальчиковая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика «Апельсин»
- «Фруктовая ладошка»
- «Ягоды»
- «Овощи»
- «Надуй шарик»
- «Вырасти большой»
- «Воздушный шарик»
- «Полное дыхание»

Подвижные игры:

- «Найди свой цвет»
- «У медведя во бору»
- «Лошадки»
- «Солнышко и дождик»
- «Воробушки и автомобиль»
- «Зайцы и волк»
- «Веселые соревнования»
- «Стоп»
- «Быстро возьми, быстро положи»
- «Лягушки и цапли»
- «Кого назвали - тот и ловит»
- «Забрось мяч в корзину»
- «Передай мяч»
- «Прыгай с мячом»

Экспериментальная деятельность:

- «Чистые руки»
- «Микробы боятся мыла»
- «Чих»
- «Опыт с зеркалом»

- «Значение носа для обоняния и речи»

Работа с родителями:

- Оформление папки - передвижки «Витамины незаменимые компоненты в питании».
- Анкетирование родителей «Здоровье вашего ребёнка»
- Папки – передвижки: «Поговорим о болезнях, о микробах и вирусах»
- Консультация «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ». Напомнить традиционные и народные методы профилактики и лечения ОРЗ и ОРВИ.
- Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома».
- Консультация «Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма».
- Консультация «Здоровое питание - здоровый ребенок»

III ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Мы надеемся, что выбранный путь – здоровый образ жизни - и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.