

**Республика Бурятия**  
**Администрация муниципального образования «Муйский район»**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**детский сад «Березка» общеразвивающего вида**

**Проект в старшей группе**  
**«Здоровым быть здорово!»**

п. Таксимо-2022г.

**Тип проекта:** физкультурно-оздоровительный.

**Участники проекта:** воспитатель , специалист по физическому воспитанию, дети старшей группы, родители.

**Сроки реализации проекта:** долгосрочный (июнь 2022- сентябрь 2022г.)

### **Актуальность**

Серьёзной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Хочется , чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими, побольше бывали на свежем воздухе, умели плавать , кататься на велосипеде и роликовых коньках летом , а зимой на лыжах, сногкатах, коньках. Нужно заинтересовать детей к спортивным занятиям и способствовать формированию полезных привычек, чтобы вырасти здоровыми. Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни одно из решений приоритетной задачи современного дошкольного образования. Здоровье детей катастрофически ухудшается. Это вызвано рядом факторов:

- 1) плохая экологическая обстановка;
- 2) влияние электроприборов (телефоны, телевизоры, компьютеры, игровые приставки, планшеты);
- 3) значительное ограничение двигательной активности.
- 4) вредная еда.

Очень часто родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Соблюдение здорового образа жизни является важнейшим компонентом здорового ребенка.

**Цель проекта:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни..

#### **Задачи проекта:**

- расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью, культуру поведения и общения;
- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, питания, режиме дня, физической культуры;
- расширить представления детей о витаминах и продуктах питания, в которых они содержатся, их полезных свойствах.

## **Предполагаемые результаты:**

*Для детей:*

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

*Для родителей:*

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;

## **Этапы проекта**

### **1 этап – подготовительный:**

Разработка перспективного плана;  
Подготовка цикла тематических мероприятий;

### **2 этап – практический:**

Проведение цикла тематических мероприятий;

### **3 этап – заключительный:**

Проведение квест игры «В поисках здоровья»  
Представление сообщений детей «Мой режим дня»

## **Продукт проектной деятельности:**

- Тематический план проекта здоровья;
- Подборка дидактических игр;
- Создание альбома «Здоровый образ жизни»
- Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
- Сообщения детей «Мой режим дня», «В поисках витаминов»

## **План реализации тематического проекта «Здоровым быть здорово»**

<b>Задачи</b>	<b>Мероприятия, содержание работы</b>
Познакомить детей с режимом дня, его значением в жизни человека. -подвести детей к пониманию необходимости беречь время, организовывать свою деятельность в течение дня -Формирование интереса физической культуре, Приобщение детей к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным	Беседа «Что такое режим дня и для чего он нужен» -Беседа и просмотр презентации « Сохрани здоровье сам» -Презентация «Режим дня в детском саду» -Дидактическая игра « Что сначала, что потом». -Мини сообщения детей «Мой Режим дня»

<p>событиям в стране</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Чтение рассказа Т.Шарыгиной «Зарядка и простуда</li> <li>-Просмотр презентации и обсуждение «Зачем делать зарядку?»</li> <li>-Чтение сказки А. Барто «Зарядка»</li> <li>Заходер Б. Гимнастика для головастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа с детьми на тему "Спорт- это здоровье. Какой вид спорта выберешь ты для себя?"</li> <li>-Беседа с детьми «Виды спорта»</li> <li>-Загадки о различных видах спорта.</li> <li>-Дидактическая игра «Виды спорта и все что для него нужно»</li> <li>-Дидактическая игра «Собери картинку», «Спортивное лото»</li> <li>-Подвижная игра «Эстафета парами» «Бег наперегонки»</li> <li>-детские исследовательские проекты «Любимые виды спорта</li> </ul> </li> </ul>
<p>Развивать физические качества: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость</p> <p>-Воспитывать у детей положительные черты характера, нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.</p>	<p>Просмотр видеоролика « Как тренируются настоящие спортсмены»</p> <p>Беседа «Сила- главное качество спортсмена?... и как ее развивать?»</p> <p>- Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»</p> <p>-Подвижные игры на развитие: быстроты и ловкости «Хитрый лис»</p> <p>Упр «Попади в обруч» (для развития ловкости); Упражнения для мышц ног.П/И «Кошечка»(для развитие гибкости)</p> <p>-Спортивное развлечение «Сильнее, выше, быстрее»</p>
<p>-Воспитывать у детей положительные черты характера, нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.</p> <p>- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей</p>	<p>-Беседа «Какой должен быть настоящий спортсмен»</p> <p>- Просмотр видеоролика «Воля к победе»</p> <p>П.и. «Ловишки» данная игра способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего)</p>

<p>- расширить представления детей о витаминах и продуктах питания, в которых они содержатся, их полезных свойствах -формировать представление о ценности здоровья, - формировать желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>-Беседа «Здоровое питание. Витамины» -Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты» -Беседа «Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!»-Создание коллажа « Витамины на тарелке» СРИ «Приготовим витаминный обед для гостей»- -Беседа «О пользе витаминов» Д./упр «Кто больше назовёт полезных продуктов питания» Д/ис. проекты «В поисках Витамина А, (Б,С,Д,Е,Ф)» Представление мини сообщений «Мой режим дня» Квест игра «В поисках здоровья»</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Отчет о реализации проекта

В ходе реализации проекта у детей сформировано представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, дети научились выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт и у детей появилась потребность заботиться о своем здоровье и о здоровье окружающих. С детьми были проведены беседы по темам: «Что такое режим дня и для чего он нужен», «Как мы заботимся о своем здоровье», «Спорт это здоровье», «Виды спорта», «Здоровое питание, витамины». Просмотрены презентации «Режим дня в детском саду», «Воля к победе». Данный проект способствовал формированию навыков ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Была создана такая система работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Это способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. Проект помог нам решить множество задач:

- Дети с родителями участвовали в изготовлении и защите коллажей и макетов. Получили опыт публичных выступлений. А те, кто не смог выступить на проекте, так загорелись этой идеей, что мы весь год слушали подготовленные выступления на разные темы.
- Введение ФГОС дошкольного образования отразилось на всей системе— на педагогах, на детях, на семье. В частности, семья становится реальным участником образовательного процесса. Родители с удовольствием приняли участие в проекте и подготовке детей к последующим выступлениям.







## **Анкетирование родителей старшей: «Условия здорового образа жизни в семье»**

**1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**6. Как Вы организуете питание в вашей семье?**

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким – то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

**7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?**

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

**8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**11. Вы сами здоровы?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**

А) ДА; Б) Нет.

**13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;**

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

**14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?**

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты. \_\_\_\_\_

**15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)**

---