Проект "Быть здоровым я хочу" для детей 6-7 лет

Вид проекта: нормативный.

Длительность работы над проектом: 1-2 недели.

Участники: дети 6-7 лет, родители, педагог.

Автор проекта: Зуева Оксана Николаевна воспитатель МБДОУ «Детский сад № 161» город Иваново.

*Цель проекта:* способствовать осознанному приобщению детей к ценностям ЗОЖ, воспитывать желание следовать правилам ЗОЖ в повседневной жизни. Развивать у детей способность к анализу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам ЗОЖ. Совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Задачи:*

1.Ознакомление детей с некоторыми особенностями своего организма; с назначением некоторых органов.

2.Усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.

3.Развитие умения, обосновывать и соблюдать правила личной и общественной гигиены в повседневной жизни детей.

4.Развитие умение, с помощью взрослого, устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

5.Практическое приобщение детей к доступным формам гуманного и культурного поведения.

6.Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать.

7.Воспитание привычки у детей в здоровом образе жизни: необходимость частого пребывания на свежем воздухе, полноценного питания, соблюдения режима дня и занятия спортом.

*Актуальность.*

В современном обществе предъявляются новые, всё более высокие требования к человеку, в том и числе к ребёнку- к уровню его развития. Большинству людей нет необходимости доказывать, что успешный ребёнок-это в первую очередь здоровый ребёнок. Здоровый ребёнок-счастье родителей. Забота о здоровье ребёнка и взрослого стала занимать во всём мире приоритетные позиции. И понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка, формированию привычки здорового образа жизни.

*Этапы работы над проектом.*

     Подготовительный этап.

Поговорить с детьми о правилах правильного питания, двигательной активности и занятиях физкультурой, соблюдения режима дня и их влиянии на организм. Задать вопросы: "Следуют ли они (дети) основам ЗОЖ в повседневной жизни?", "В чём заключаются правила ЗОЖ, которым могут следовать они (дети)?». Вызвать у детей желание включиться в обсуждение правил ЗОЖ и в работу над проектом.

      Основной этап.

Дети предлагают свои правила здорового образа жизни, их обсуждают все вместе, отмечают ценность этих правил для здоровья человека. Воспитатель в совместной деятельности с детьми уточняет и закрепляет знания детей об основах ЗОЖ.

       Вопросы: "Что нужно делать, чтобы быть здоровым?", "Как вы следите за своим здоровьем?".

        Беседы: "Полезная и вредная еда", "Режим дня дошкольника", "Закаливание", "Что помогает быть здоровым?", "Чистота - залог здоровья", "Для чего нужна зарядка?", "Микробы".

         Чтение художественной литературы: А. Барто "Зарядка", "Мы с Тамарой", C. Михалков "Прививка", "Не спать", "Грипп", "Травма"; А. Крылов "Как лечили петуха", Н. Марзан "Как папа

привёл Женюрку в спорт".

      Пословицы и поговорки о здоровье.

          Дидактические игры: "Назови здоровые слова", "Правила ухода за своим теплом" (с помощью жестов изобразить действия: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание), "Моё тело", "Чтобы зубы были крепкими", "Таблетки на грядке", "Режим дня", "Полезная и вредная еда".

       Сюжетно-ролевые игры: "Поликлиника. Кабинет здоровья", "Мы-спортсмены", "На зарядку становись!", "Идём в поход", "Кафе полезной еды".

       Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка): "Корзина с витаминами", "Делаем зарядку", "Живые витамины", "Велопробег", "Туристы".

      Проведение гимнастики с малышами и детьми с других групп.

      Акции здоровья: "День подвижных игр", "На самокатах", "Береги свои зубы".

      Спортивные досуги, викторины и соревнования, пальчиковые игры и физкультурные минутки.

      Заключительный этап.

Подведение итогов работы:

Мы разработали правила ЗОЖ и будем им следовать в жизни; познакомим с ними детей других групп

НОД «Наши здоровые зубки».

Оформление выставки творческих работ на тему ЗОЖ.

Подготовка встречи с детьми других групп и родителями.

Театрализованное представление для маленьких «Айболит спешит на помощь»

Совместная зарядка для малышей.

Презентация проекта.

Спортивный досуг для детей и родителей (физические упражнения и игры, рассказ на выставке о правилах ЗОЖ, памятки для родителей и т.д.).

    Практический материал к организации проекта

    Правила ЗОЖ

1.Организуй правильный режим дня.

2.Чередуй активность с отдыхом и сном.

3.Правильно питайся.

4.Пей чистую воду.

5.Береги зубы.

6.Береги зрение.

7.Занимайся спортом.

8.Больше двигайся.

9.Закаливай свой организм.

10.Гуляй на свежем воздухе.

11.Скажи "нет" вредным привычкам.

    Вопросы для викторины. "Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?", "Почему нельзя грызть ногти?", "Почему нельзя брать чужую расчёску, меняться головными уборами, одеждой и обовью?", "Почему нельзя грызть карандаш, ручку?", "Что такое йога?". Продолжи фразы: "Здоровый человек-это ...", "Я берегу своё здоровье, для этого я...".-