Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тат. Каргалинская СОШ»

**Проект**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ: «ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ» и «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМА: «Мы за здоровый образ жизни»

Срок реализации 02.10.23 – 08.05.24

Состав участников (дети, родители, педагоги)

Выполнила:

Исхакова Л.Т.

2023 год

Оглавление

Пояснительная записка……………………………………………………… 3

Матрица проекта…………………………………………………………….. 4

Проектная карта……………………………………………………………... 7

Используемая литература………………………………………………..... 15

Приложение………………………………………………………………… 16

**Пояснительная записка**

**Актуальность**

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, разработок и исследований, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать нашему здоровью. Особую тревогу вызывают состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребёнка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления и был разработан данный проект.

**Матрица проекта:**

**Название проекта:**

«Мы за здоровый образ жизни»

**Тема проекта:**

Проект по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством валеологии.

**Проблемное поле проекта:**

Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья.

**Педагогические технологии, методы и приемы, используемые при организации деятельности детей в рамках проекта**

Игры. Беседы. Наблюдения. Образовательная деятельность. Детское творчество. Эстафеты. Конкурсы, Информационно-коммуникативные технологии (использование интернета в подготовке образовательной деятельности, использование проекционного оборудования).

Технология сотрудничества. Ребята учатся вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь.

Художественное слово.

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- углублять знания детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих;

- закрепление ранее разученных навыков: бег на скорость, упражнения с физ.борудованием, и т.д.

- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;

- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников, привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

**Развивающие:**

- Развивать у детей желание заниматься спортом, выполнять необходимые гигиенические процедуры, проводить профилактические мероприятия по сохранению своего здоровья.

**Воспитательные:**

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

- воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни

- воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

**Планируемые результаты:**

*Личностные качества*

1. приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, расширится представления о структуре организма и своего тела;

*Интеллектуальные качества*

1.овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;

2.сформируется потребность к ЗОЖ и возможность его обеспечения;

*Физические качества*

1.сохранение и укрепление здоровья детей

2.повысится эмоциональный, психический и физический тонус;

**Содержание проекта**

**Дети**

- Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, бодрящая гимнастика и закаливание после сна, выполнение культурно-гигиенических навыков.

- Учебно – воспитательный процесс: гимнастика, минутка здоровья, физминутки, физкультурные занятия, музыкальные занятия, логопедические занятия, рисование и т.д.

**Воспитатели групп**

- разработка плана мероприятий по проекту «Мы за здоровый образ жизни!»;

- создать предметно – развивающую среду по данной проблеме в группе;

- подобрать наглядный информационный материал.

**Родители**

Памятки, буклеты, консультации, беседы.

**Описание продукта, полученного в результате проекта**

Физкультурный досуг «Весёлые старты»

**Вид проекта** –информационно - практико - ориентированный.

**Состав участников**

Дети подготовительной группы, родители воспитанников, воспитатели.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные виды деятельности детей, организуемых педагогами** | | | |
| **Проектная карта** | | | | | | | |
| **Октябрь** | | **Ноябрь** | | **Декабрь** | | **Январь** | |
| 1 | | ОД | |  | | Худ. эстетическое развитие «Да здравствует полотенце пушистое» 08.11 | |  | |  | |
| 2 | | Наблюдения (экскурсии, прогулки) | | Прогулка  «Здоровье – это здорово!»  12.10 | |  | |  | |  | |
| 3 | | Рассказывание | | Беседа на тему «Строение тела человека»  10.10. | | Беседа «Я – мой организм – моё здоровье»  15.11 | | Беседа на тему «Как вести себя во время проведения подвижных игр» 05.12. | |  | |
| 4 | | Экспериментирование | |  | | «Невидимый воздух вокруг нас, мы его вдыхаем и выдыхаем» 07.11 | |  | |  | |
| 5 | | Чтение художественной литературы | | В. Суслов «Про Юру и физкультуру»  20.10 | | Загадки о спорте и здоровье  20.11 | | А. Барто «Девочка чумазая»  20.12 | | Е. Кан «Наша зарядка»  10.01 | |
| 6 | | Игры | | «В узелок» (татарская народная игра) 16.10 | | Подвижные игры: сбегом «Быстро возьми, быстро положи» 07.11 | | Дидактическое упражнение «Что сначала, что потом»  (режим дня)  13.12 | | Спортивный турнир «Движение — здоровье. Движение — успех» 19.01 | |
| 7 | | Просмотр видеоматериала | | М.ф. «Азбука здоровья» Смешарики 25.10. | |  | | М.ф. «Азбука здоровья» Смешарики часть 2, 28.12 | |  | |
| 8 | | Рисование | |  | |  | |  | | Рисование «Полезные продукты» 23.01 | |
| Аппликация | | Оригами «Полезная морковь» 30.10 | |  | |  | |  | |
| Лепка | |  | |  | |  | | Спортивный инвентарь 30.01 | |
| **Основные виды деятельности детей, организуемых педагогами** | | | |
| **Февраль** | | **Март** | | **Апрель** | | **Май** | |
| 1 | | ОД | |  | |  | | Физическое развитие «Радуга здоровья» 15.04 | |  | |
| 2 | | Наблюдения (экскурсии, прогулки) | |  | | прогулка «Весеннее изменение» 14.03 | |  | |  | |
| 3 | | Рассказывание | | Беседа с детьми на тему «Микробы и вирусы» 07.02 | | Беседа о здоровье и личной гигиене  «Болезнь грязных рук»  20.03 | |  | |  | |
| 4 | | Чтение худ. Литературы | | К.Чуковский «Мойдодыр»  15.02 | |  | |  | | М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» 06.05 | |
| 5 | | Экспериментирование | | «Значение носа для человека» 20.02 | |  | |  | | Пакет с воздухом  03.05 | |
| 6 | | Игры | | Лэпбук «Спорт» | | Дидактическая игра «Что можно делать с мячом? 29.03 | | Дид.игра на липучках «Части тела»  10.04. | | Физкультурный досуг «Весёлые старты» 07.05 | |
| 7 | | Просмотр видеоматериала | | М.ф. Аркадий паровозов «Будь здоров» 28.02 | |  | |  | | М.ф. Спортания ЗОЖ 07.05 | |
| 8 | | Рисование | |  | |  | | Рисование «Мой любимый вид спорта» 24.04 | |  | |
| Аппликация | |  | | Аппликация «Внутренние органы человека» 22.03 | |  | |  | |
| Лепка | | «Витамины в корзине» 19.02 | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **пп** | **Название образовательной области** | **Содержание**  **(краткое)** | **Задачи** |
| 1 | Социально – коммуникативное | Игры,  изучение правил | Освоение первоначальных представлений социального характера и включение детей в систему социальных отношений. Развитие игровой деятельности. |
| Чтение художественной литературы | Чтение стихотворений, рассказов разгадывание загадок о здоровье. | Формирование интереса и потребности в чтении (восприятии) книг. Развитие литературной речи, приобщение к словесному искусству, формирование первичных ценностных представлений.Формирование положительного отношения к здоровью, формирование первичных преставлений о ЗОЖ |
| 2 | Художественное творчество | Рисование, лепка, аппликация | Формирование интереса к эстетической стороне здорового образа жизни, потребность в самовыражении. Развитие продуктивной деятельности, детского творчества, приобщение к изобразительному искусству. |
| 3 | Речевое | Беседы | Овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие свободного общения со взрослыми. Развитие всех компонентов устной речи. |
| 4 | Познание | История влияния ЗОЖ организму человека, о поддержания организма в порядке. | Развитие познавательных интересов, интеллектуальное развитие. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора. |

**Материально-технические ресурсы, необходимые для выполнения проекта**

Ноутбук

Проекционное оборудование

Фотоаппарат

Материалы для продуктивной деятельности детей

Спортивное оборудование

**Планируемое время на реализацию проекта по этапам**

02.10.23 – 08.05.24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Этап** | **Содержание деятельности** | **Сроки** |
| 1 | Поисковый | Подбор и анализ литературного, иллюстративного, игрового, фото и видео материала по теме проекта. | **02.10 -06.10** |
| 2 | Аналитический | Анализ собранной информации и планирование практической деятельности по созданию продукта | **02.10 -06.10** |
| 3 | Практический | Разработка физкультурного досуга «Весёлые старты»  Проведение бесед «Строение тела человека», «Я – мой организм – моё здоровье», «Как вести себя во время проведения подвижных игр», «Микробы и вирусы», «Болезнь грязных рук».  Чтение литературы по теме здоровье  Разгадывание загадок о спорте и здоровье.  Мастерская по изготовлению аппликации «Полезная морковь», «Витамины в корзине»  Дидактические игры: «Что сначала, что потом», «Что можно делать с мячом», «Части тела», лэпбук «Спорт»  Экспериментирование по валеологии «Невидимый воздух вокруг нас, мы его вдыхаем и выдыхаем», «Значение носа для человека», «Пакет с воздухом»  Просмотр видеоматериала: Мультфильмы про здоровье | **09.10 –**  **08.05** |
| 4 | Презентационный | Физкультурный досуг «Весёлые старты» | **07.05** |
| 5 | Контрольный | Анализ проведенных мероприятий по теме проекта, обобщение. | **08.05** |

**Организационные формы работы над проектом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Формы работы** | **Название / тема** | **Сроки** |
| 1 | Образовательная деятельность | Худ. эстетическое развитие «Да здравствует полотенце пушистое»  Физическое развитие «Радуга здоровья» | **08.10**  **15.04** |
| 2 | Экспериментирование | «Невидимый воздух вокруг нас, мы его вдыхаем и выдыхаем»,  «Значение носа для человека»,  «Пакет с воздухом» | **07.11**  **20.02**  **03.05** |
| 3 | Самостоятельная работа детей | Оригами «Полезная морковь»  Аппликация «Внутренние органы человека»  Лепка «Спортивный инвентарь»  Лепка «Витамины в корзине»  Рисование «Полезные продукты»  Рисование «Мой любимый вид спорта» | **30.10**  **22.03**  **30.01**  **19.02**  **23.01**  **24.04** |
| 4 | Взаимодействие с родителями | Памятка «Совместные занятия спортом детей и родителей»  Буклет «Профилактика плоскостопия»  Консультации «Оздоровление ребёнка в домашних условиях»  «Как не болеть в детском саду?» | **09.10 –**  **08.05** |
| 5 | Групповое обсуждение | Беседа «Строение тела человека»,  «Я – мой организм – моё здоровье»,  «Как вести себя во время проведения подвижных игр»,  «Микробы и вирусы»,  «Болезнь грязных рук».  Ч.Х.Л.  В. Суслов «Про Юру и физкультуру»  А. Барто «Девочка чумазая»  Е. Кан «Наша зарядка»  «К.Чуковский «Мойдодыр  М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» | **10.10**  **15.11**  **05.12**  **07.02**  **20.03**  **20.10**  **20.12**  **10.01**  **15.02**  **06.05** |

**Форма проведения презентации**

Физкультурный досуг «Весёлые старты»

Мероприятие проводится с воспитателем и детьми подготовительной группы. Дети совместно с воспитателям играют, участвуют в эстафетах, выполняют задания.

**Используемая литература**

* Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду : Книга для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1991.
* Быть здоровыми хотим : оздоровит. и познават. занятия для детей подготов. группы детск. сада / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
* Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – Б. : Изд-во Белый город, 2013.
* Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2011.
* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2005.
* Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
* ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
* Расти здоровым : Дет. энцикл. здоровья : [Пер. с англ.] / Роберт Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
* Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. – М. : Просвещение, 1994.
* Шалаева Г. П. Школа раннего развития «Как устроено моё тело». – АСТ, 2010.
* Школа здорового человека : программа для ДОУ / Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко. – Москва : ТЦ Сфера, 2006.
* Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье : Методическое пособие. –  М.: ТЦ Сфера,2004.

Интернет-ресурсы:

Международный образовательный портал «МААМ.RU» <http://www.maam.ru/>.

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>.