**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**"ДЕТСКИЙ САД № 62" КОМБИНИРОВАННООГО ВИДА"**



**СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ**

***Авторы составители:***

**Ю.А. Дихтяренко,**

*воспитатель*

**С.П.Пчелина,**

*инструктор по физической культуре*

**г. Муром**

**2024 год**

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Таким образом, возникла необходимость в формировании у детей умений и навыков в физическом развитии, понимания необходимости заботиться о своем здоровье, просвещении родителей относительно физического и психического здоровья дошкольников.

*Вид проекта*: информационно - практико-ориентированный.

*Продолжительность*: краткосрочный

*Участники проекта*: воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитанники и их родители.

*Сроки проведения:* 20.03.2024 г. – 27.03.2024 г.

*Форма проведения:* в рамках образовательной деятельности в виде игровых ситуаций, в режимных моментах и повседневной жизни.

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач ДОУ.

Чтобы быть здоровым, нужно научиться сохранять и укреплять здоровье. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию ЗОЖ.

Современные методы здоровьесбережения присутствуют во всех видах педагогической деятельности. Задача педагогов - найти методы и приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создать благоприятные условия для их внедрения.

**ПРОБЛЕМА.**

Экологические проблемы, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей - факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника.

**Цель проекта**: формировать установку на здоровый образ жизни; удовлетворять потребность в двигательной активности; закреплять знания о том, как сохранить и укрепить здоровье: развивать познавательный интерес, мыслительную активность

**Задачи:**

* Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
* Прививать потребность в ЗОЖ, интерес к физическим упражнениям и занятию спортом.
* Формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
* Активизировать родителей как участников образовательного процесса

**Планируемые результаты:**

* у детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни и его значимости для человека;
* повысится у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;
* активизируется позиция родителей как активных участников образовательного процесса.

**ИТОГ ПРОЕКТА:**

Спортивный досуг «По дорожкам здоровья».

Предполагаемые продукты проекта: «говорящая» стена «Вредные и полезные продукты питания», фотовыставка «Мама, папа, я – спортивная семья»

**ДОРОЖНАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| **I этап - подготовительный:** | | |
| • Определение актуальности и значимости проекта, постановка цели и задач проекта.  • Составление перспективного плана.  • Подбор наглядно - дидактического материала и художественной литературы по теме проекта.  • Дополнение книжного уголка новыми материалами, книгами, журналами, иллюстрациями по теме проекта. | Вторая декада марта | Воспитатель  Инструктор по физкультуре |
|  | | |
| **II этап – основной: реализация проекта** | | |
| • Чтение художественной литературы:  *А.Барто «Девочка чумазая», А.Кутафин «Вовкина победа», Ю.Тувим «Овощи», стихи и загадки о здоровье, витаминах, предметах личной гигиены*.  • Беседа: «Чтобы быть здоровым, надо спортом заниматься»  • Пальчиковые игры: «Компот», «Этот пальчик хочет спать» | 20.03 | Воспитатель  Родители |
| • Беседа «Витамины и полезные продукты».   * Исследовательская деятельность *«Весенний друг – полезный лук»*   • Сюжетно – ролевая игра «Магазин» (сюжет «Овощи и фрукты»). | 21.03 | Воспитатель |
| • Мастер – класс от мамы: «Витаминная корзина»  • Совместное изготовление  дидактические игры: домино *«Вредные и полезные продукты».*  • Домашний просмотр мульфильмов :  «Айболит», «Мойдодыр»,  • Подвижная игра: «Съедобное- несъедобное» | 22.03 | Воспитатель  Инструктор по физкультуре  Родители |
| • Беседа: «Для чего нужен носовой платок»,  •Театрализованная инсценировка *«Сказка о том, как овощи поспорили»*  •Пальчиковые игры: «Капуста», «Этот пальчик хочет спать»  • Физкультминутка: «На лесной полянке звери делают зарядку» | 25.03 | Ст. медицинская сестра  Воспитатель  Инструктор по физкультуре  Родители |
| •Подвижные игры: «Собери витаминки».  •Раскрашивание «Витамины с грядки».  •Физкультминутка: «Сбережем здоровье»,  • Лепка «Фрукты и овощи». | 26.03 | Воспитатель  Инструктор по физкультуре  Родители |
| **III этап – заключительный: реализация проект** | | |
| Спортивный досуг  *«По дорожкам здоровья».*  Фотовыставка  *"Папа, мама, я – спортивная семья"* | 27.03 | Воспитатель  Инструктор по физкультуре  Родители |

**ОБОГАЩЕНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | АТРИБУТЫ | ОТВЕТСТВЕННЫЕ |
| 1 | Разрезные картинки  "Овощи - фрукты" | Родители, дети, педагоги |
| 2 | Атрибуты к игре  "Больница" | Родители, дети, педагоги |
| 3 | Творческая галерея детских рисунков «Полезные витаминки» | Дети, педагоги |
| 4 | Картотека «Оздоровительные игры» | Родители, дети, педагоги |
| 5 | Фотовыставка  "Папа, мама, я – спортивная семья!" | Дети, воспитатель |
| 6 | Дидактическая развивающая игра  «Азбука здоровья» | Родители, дети, педагоги |
| 7 | «Говорящая стена» в спортивном зале  «Вредные и полезные продукты питания» | Инструктор по физической культуре |

Путём реализации проекта *«По дорожкам здоровья»* осуществляется

комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у дошкольников.

**ЗАРЯДКА МОЙДОДЫРА.**

1. «Тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и.п.)

2. «Умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и.п.)

3. «Ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь.1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и.п. тоже к другой ноге)

4. «Моем коленки» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и.п.)

5. «Отряхнем капельки водички» (и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

**ЗАГАДКИ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Целых 25 зубков  Для кудрей и хохолков.  И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком.  (Расческа)  Гладкое, душистое, моет чисто.  Нужно, чтоб у каждого было.  Что это? (Мыло)    Ускользает, как живое,  но не выпущу его я,  белой пеной пенится,  руки мыть не ленится.  (Мыло)    Хожу брожу не по лесам,  а по усам, по волосам,  и зубы у меня длинней,  чем у волков и медведей.  (Расческа).  Пластмассовая спинка,  жесткая щетинка,  с зубной пастой дружит  нам усердно служит.  (Зубная щетка). | И сияет, и блестит,  никому оно не льстит,  а любому правду скажет –  все как есть, ему расскажет.  (Зеркало).    Утром раньше поднимайся,  Прыгай, бегай, отжимайся,  Для здоровья, для порядка,  Людям всем нужна… (зарядка)  Хочешь ты побить рекорд?  Так тебе поможет… (спорт)  Ясным утром вдоль дороги  На траве блестит роса.  По дороге едут ноги  И бегут два колеса.  У загадки есть ответ:  Это мой… (велосипед)  Чтоб большим спортсменом стать,  Нужно очень много знать.  Вам поможет здесь сноровка,  И, конечно, … (тренировка) |

**ЗАГАДКИ «ОВОЩИ И ФРУКТЫ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Я длинный и зеленый,  вкусен я соленый,  Вкусен и сырой.  Кто же я такой?  (Огурец)  Сидит дед во сто шуб одет,  Кто его раздевает,  Тот слезы проливает.  (Лук)  Прежде чем его мы съели,  Все наплакаться успели.  (Лук)  Сто одежек — Все без застежек.  (Капуста)  Как надела сто рубах,  Захрустела на зубах.  (Капуста)  Бусы красные висят  Из кустов на нас глядят,  Очень любят бусы эти  Дети, птицы и медведи.  (Малина)  Он кусает — но не пес.  Зубок есть. Но, где же рот?  Белый носит сюртучок.  Что это, скажи…  (Чеснок) | Красный нос в землю врос,  А зеленый хвост не нужен,  Нужен только красный нос.  (Морковь)  Круглое, румяное,  Я расту на ветке.  Любят меня взрослые  И малые детки.  (Яблоко)  Всех круглее и краснее,  Он в салатах всех вкуснее.  И ребята с давних пор  Очень любят…  (Помидор) |

**СТИХИ ОБ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ.**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ешьте овощи и фрукты!*  Ешьте овощи и фрукты- Это лучшие продукты. Вас спасут от всех болезней. Нет вкусней их и полезней.  Подружитесь с овощами, И с салатами и щами. Витаминов в них не счесть. Значит, нужно это есть!  *(Н. Довженко)*  ***Огурцы***  Огурцы растут на грядках. Поливайте их, ребятки, — Будет добрый урожай — Собирать лишь успевай.  Затаились под кустом… Всё равно мы их найдём!  *(Н. Меркушова*)  ***Репа***  Репу знаем мы из сказки Угадаем без подсказки Желтую красавицу. Репа всем понравится, Если только не лениться, Хорошенько потрудиться. Вот тогда придёт успех: Репа вырастет на всех — Большая-пребольшая, И вкусная такая!  *(Н. Меркушова*) | ***Лук***  Со мной общаться вам бывает сложно. Без слёз очистить даже невозможно. Но я полезен очень — вот так штука: Нет от простуды средства лучше лука.  ***Морковь***  Если чаще есть морковку Не нужны и тренировки Каждый день пей сок морковный — Будешь сильным и здоровым.  ***Огурец***  Под листочками на грядке огурцы играют в прядки. дождик лишь водить начнёт Всех заметит, всех найдет.  ***Редиска***  Вот красавица редиска В ярко-розовой юбчонке – Нарядилась, как артистка И похрустывает звонко!  (*Оксана Ващенкова*)  ***Лимон***  Лимон как воздух нужен  Тем, кто слегка простужен.  Кому не нравится лимон,  Тот на простуду обречён.  А кто его полюбит —  Болеть уже не будет |

***Груша***

Груши — словно лампочки,

На дереве висят,

Привлекают запахом

И взрослых, и ребят:

Желтые, душистые,

Нежно-золотистые.

Повисели и упали…

Пчёлы груши доедали.

(Н. Меркушова)

***Апельсин***

Мне купили апельсин.

Спелый, сочный, но один.

На друзей бросаю взгляд,

угостить хочу ребят.

Он один, а нас – вон сколько…

Поделю его на  дольки!

Е. Мазанко

***Апельсин***

Мы делили апельсин,

Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра,

А для волка — кожура.

Он сердит на нас — беда!!!

Разбегайтесь кто-куда!

**Пальчиковые игры.**

***Огород***

Вышла Люба в огород    *(Ставят руки на пояс.)*

— Сколько у неё хлопот!*(Поднимают руки к щекам, покачивают головой.)*

Нелегко полить на грядке *(Разводят руки в стороны.)*

Овощи все по порядку:

*(Указательным пальцем правой руки пересчитывают все овощи.)*

Помидоры, лук, капуста

*(Поочерёдно загибают пальцы на правой, затем*

*на левой руке на каждое название овоща.)*

И горошек очень вкусный.

Репа, огурцы, чеснок,

Свёкла, редька и укроп.

*И. Михеева*

***Капуста***

Мы капусту рубим, рубим (*ладошками рубим*)   
Мы морковку трём, трём (*кулачки трут друг друга*)  
Мы капусту солим, солим (*солим щепоткой*)  
Мы капусту жмем, жмем. (*пальчики сжимаем и разжимаем*)

***Компот***

Будем мы варить компот,

*Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.*

Фруктов нужно много - вот:

Будем яблоки крошить,

*Загибают пальчики начиная с большого.*

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот. *Опять «варят» и «помешивают».*

Угостим честной народ. *Развести руки в стороны.*

**Конспект беседы по приобщению детей к здоровому образу жизни.**

**Тема: «Витамины и полезные продукты».**

Цель: сформировать понятие о важности правильного питания.

Задачи:

- дать представление о полезной и вредной пище;

- создать благоприятный эмоциональный фон в детской группе,

- развивать способности двигаться в разном темпе в соответствии с характером музыки,

- развивать зрительные, слуховые и вкусовые анализаторы, внимание, мышление.

- активизировать речь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы развернутым высказыванием.

Оборудование: фрукты и овощи (муляжи, корзины, картинки с полезной едой, мультимедийная установка).

**Ход беседы.**

Воспитатель: - Ребята! Я очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное — здоровыми!

Давайте поприветствуем друг друга. *(Дети здороваются)*.

Воспитатель: - А знаете, дети, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка гласит: *«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».*

- Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости.

(На экране фото Маши из сказки *«Маша и медведь»*)

- Вы узнали ее?

- Ребята, посмотрите, кажется у Маши что-то случилось. Наверное, она заболела.

-Давайте спросим у медведя.

Вот что случилось с Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, то будешь всегда болеть».

Воспитатель от лица медведя рассказывает, что Маша заболела, и она просит ребят ей помочь.

*Воспитатель задает вопросы:*

- «Скажите, что вы любите есть больше всего?

- «Как вы думаете, в чем разница между *«вкусным»* и *«полезным»*?

- «Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?

*на экране:* Полезные и вредные продукты

Воспитатель:

Ребята, организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение гладкая кожа, изящная фигура.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

Вот витаминка С *(показ слайда с изображением продуктов, где есть витамин С)*. Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

А это витаминка Д *(показ слайда с изображением продуктов, где есть витамин Д)*. Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

Витаминка Е *(показ слайда с изображением продуктов, где есть витамин Е)*. Живет в мясе, яйцах. Она отвечает за то, что бы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.

Витаминка А *(показ слайда с изображением продуктов, где есть витамин А)*. Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

Витаминка В *(показ 3 слайда с изображением продуктов, где есть витамин В)*. Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? *(ответы детей)*. А так же в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

***Подвижная игра «Собери полезные продукты в корзинку»***

- А давайте, вместе с вами поможем Маше, соберем ей корзину с полезными продуктами, чтобы она больше не болела.

Дети встают в две команды. Перед ними располагаются столы с различными продуктами питания. По команде воспитателя участники по очереди наполняют свои корзинки продуктами. Побеждает та команда, у которой больше собрано полезных продуктов питания.

- Молодцы, ребята, посмотрите, какую корзину мы собрали. Давайте передадим ее Маше, чтобы она больше никогда не болела.

- Как вы думаете зачем человеку нужно знать как правильно питаться?

- Какие полезные продукты вы знаете?

- Как вы думаете, мы помогли Маше выздороветь? И я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!

Список литературы:

1. «Комплексные занятия под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
2. Е.А.Тимофеева «Подвижные игры».
3. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей».
4. Н.М. Метенова «Взрослым о детях», «Родителям о детях».
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
6. Екатерина Савельева. 500 весёлых загадок в стихах.
7. Интернет - ресурсы