***Здоровье свыше нам дано,***

***Учись, малыш, беречь его.***

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

**Вид проекта:** творческо-информационный, оздоровительный.

**Продолжительность проекта:** среднесрочный.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели группы, родители воспитанников, медицинская сестра.

**Образовательная область:** оздоровление.

**Актуальность темы.**

Воспитание здорового ребёнка - приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Здоровье населения России находится в опасности. В последние годы негативные процессы стали угрожать существованию нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения.

**Проблема:** как помочь подрастающему ребенку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Цели проекта:**

определить педагогические основы проблемы формирования представлений о своем организме у детей подготовительной группы;

выяснить влияние знаний о человеческом организме на становление и развитие самопознания, самооценки, «образа Я» у детей;

**Задачи проекта:**

Формирование у детей элементарных представлений о человеческом организме.

Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

Воспитание любви к себе, своему телу.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни,

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

**Предполагаемый результат**

Дети должны получить первичные представления о некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, их местонахождении, значении и знать их основную функцию.

Различать понятия «часть тела» и «орган».

Показывать на анатомическом фартуке проекции некоторых внутренних органов.

Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

**Предварительная работа.**

Рассматривание рисунков и фотографий.

Знакомство с литературными произведениями: А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тамарой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.

Использование дидактических игр:

Разучивание точечного массажа носа, самомассажа по Уманской, пальчиковой гимнастики.

**Роль родителей в реализации проекта. Домашняя подготовка и выявление занятий дома**

«Весёлые старты- Папа, мама, я – здоровая семья», «Папины дочки, маменьки сыночки»

Консультации: «Закаливание организма», «Растите детей здоровыми», «Подвижные игры – здоровое детство», «Профилактика нарушения зрения», «Гигиена полости рта», «Профилактика нарушения осанки», «Гигиенический уход за ребёнком», «Здоровый сон детей», «Ваш ребёнок сегодня и завтра».

Опыты

**Продукт проектной деятельности.**

Анатомический фартук, дидактические игры, наглядный материал точечного массажа носа, пальчиковая гимнастика, фотографии занятий, рисунки детей.

**Сетевая паутинка проекта.** Приложение 1

**Содержание кружка «Познай себя» подготовительная группа**

Раздел программы

**Тема** «Как мы устроены» **«Рыцарь в доспехах**»

**Цель:**

Дать представление о скелете, его опорно – двигательных функциях, значении правильной осанки и особенностях её формирования, последствиях патологии

**«Резиновые двигатели»**

Дать представление о мышцах, их значении для существования и развития человека, роли физических нагрузок (труда и физкультуры) в укреплении и развитии мышц.

**«Твоя телефонная сеть»**

Познакомить детей со строением и значением нервной системы человека, дать понятие о режиме дня и его влиянии на здоровье.

**«Живая вода»**

Дать представление об органах кровообращения, их значении в жизни человека, о мероприятиях по охране и укреплению сердца.

**«Виноградное дерево с поющим корнем»**

Дать представление об органах дыхания, их расположении в организме, значении, развитии и защите

**«Кастрюлька – скороварка»**

Дать элементарные представления о системе пищеварения, участвующих в этом процессе органах, их расположении в организме, о полезной для развития организма пище, витаминах, аппетите и гигиене питания.

**«Неутомимые дворники»**

Познакомить детей с функциями печени и почек, местах их расположения в организме человека. Дать представление о значении сложной работы этих органов по защите здоровья человека.

**«Охранные посты»**

Дать представление о том, какие органы борются с проникновением в организм бактерий, вирусов, инфекций, вредных веществ.

**«Чувства и ощущения»**

Дать представление об органах чувств, их значении, влиянии на развитие организма, здоровье.

**«Чистота – залог здоровья»**

«Живой панцирь»

Дать представление о коже человека, её защитных функциях, гигиене и первой помощи при её повреждениях.

**«В гостях у Мойдодыра»**

Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур.

**«Школа Чистюльки»**

**«Солнце, воздух и вода – нам полезны всегда»**

Расширять представления детей о закаливании организма. Учить правильно подбирать одежду, обувь и головные уборы в соответствии с погодными условиями, деятельностью людей, местом нахождения.

**«В гармонии с природой»**

**«Береги природу – помогай ей»**

Систематизировать и дополнить знания детей о предметах и явлениях природы, культуре взаимоотношений с природой. Дать возможность самостоятельно сформулировать правила поведения в природе.

**«Лекарственные растения»**

Познакомить детей с лекарственными растениями, произрастающими в нашем регионе, их свойствами и способами употребления. Учить различать отвар, настой, бальзам, эликсир, сбор.

**«Мир, в котором я живу»**

**«Путешествие в тайну рождения»**

Дать представление о развитии и изменениях, которые происходят с детьми, о заботе родителей, необходимости ухода за детьми.

**«Кто тебя окружает»**

Формировать представления об окружающей детей социальной среде.

**«Внимание, опасность!»**

Познакомить детей с элементарными правилами поведения в различных ситуациях, которые помогают избежать неприятностей и опасностей, вредных привычек. Научить элементарным правилам оказания первой помощи.

**«Почему важно быть здоровым?»**

**«Быть здоровыми хотим»**

Закрепить представления детей по всем пройденным темам

**Перспективный план кружка «Познай себя» подготовительная группа**

Тема

Содержание занятий

Материал

Итог

Февраль

**«Рыцарь в доспехах»**

Беседа о скелете и осанке

прощупывание костей головы, рук, ног.

проверка осанки, измерение роста, веса.

**опыт:** как поднимать и переносить тяжести.

приёмы оказания первой помощи при травмах костей.

Таблица «Скелет человека», ростомер, весы, гимнастическая палка, портфель, ранец, бинт, косынка, пузырёк со льдом.

Задание: проверить как вы себя чувствуете, когда приземляетесь на носки, пятки, на всю ступню при прыжке? Как правильно приземляться после прыжка с высоты? Игра «Дотянись».

**«Резиновые двигатели»**

Беседа о мышцах и о том, как их укрепить

выполнение комплекса упр-ний для всех групп мышц.

перетягивание каната.

игра – имитация «Куклы тряпичные. Куклы деревянные».

Таблица «Мышцы», канат, тренажёры, гантели, мешочки с песком, набивной мяч весом 1 кг.

Разучить комплекс упражнений на релаксации.

**«Твоя телефонная сеть»**

Рассказ о нервной системе, о том, полезна или вредна боль

опыт: реакция на звук, прикосновение.

Ситуативные картинки по теме, разноцветная проволока, колокольчик.

Игры «Где звонили», «Чего не стало», «Горячо – холодно».

**«Живая вода»**

Беседа о том, из чего состоит вода, как она защищает наш организм, почему надо беречь сердце.

опыт: почему кровь красная?

оказание первой помощи при кровотечении.

Таблица «Кровеносная система человека», стакан с водой, мозаика красного цвета, бинт, йод, жгут.

**Советы доктора Знайкина.**

**«Виноградное дерево с поющим корнем»**

Беседа об органах дыхания.

наблюдение: как расширяется грудная клетка при вдохе.

опыт: почему так трудно не дышать? Определение объёма лёгких, наличия воздуха в лёгких, вредное влияние никотина на лёгкие.

Таблица «Органы дыхания», стаканы, баночки, трубочки для коктейля, ситуативные картинки, полиэтиленовые пакеты, пластиковый прозрачный баллон, пробка, сигарета.

Конференция «Заботимся о своём здоровье».

**«Кастрюлька - скороварка»**

Рассказ о работе органов пищеварения, здоровой и полезной пище, аппетите, витаминах, гигиене полости рта.

игра «Съедобное – несъедобное», викторина «Овощной базар», развлечение «С витаминами дружить – это долго – долго жить».

правила и последовательность чистки зубов. Правила выбора щётки, зубной пасты и порошка.

опыт перед зеркалом с использованием зубной нити.

Таблица «Органы пищеварения», предметные картинки с изображением продуктов, зеркала, зубные щётки, паста, порошок, стаканчики с водой, зубная нить, муляжи овощей.

Справочное бюро «Почемучкино».

**«Неутомимые дворники»**

Рассказ о работе печени и почек

Таблица «Организм человека», игрушечный автомобиль «скорая помощь», кирпичики.

Дискуссия «Что такое болезнь грязных рук?»

**«Охранные посты»**

Рассказ о том, какие органы стоят на страже здоровья человека

правила постановки градусника и измерения температуры, обращения с ним.

первая помощь при уходе за больными.

книжка-малышка с советами, как избежать простуды, уберечься от инфекции.

Сюжетные картинки, градусник, грелка, пузырёк со льдом, малиновое варенье, марлевая повязка (маска), горчичник.

Книга «Полезные советы»

**«Чувства и помощники»**

Беседа об органах чувств

опыты на тактильные ощущения, обоняние, осязание.

Таблица «Организм человека», запись голоса птиц, сенсорные эталоны, ваниль, лимон, яблоко, хлеб, лук.

Игра «В гостях у Айболита». Интервью «Как заботиться и беречь органы чувств? Чем отличаются чувства и ощущения?»

**«Живой панцирь»**

Рассказ о коже, её защитных функциях, первой помощи при повреждении кожи

исследование кожного покрова через лупу.

практические задания: как вынуть занозу, обработать рану, царапину.

первая помощь при ушибах.

Живая черепаха (рассмотреть её панцирь), пинцет, вата, бинт, вода, пузырь со льдом, лупа.

Загадки о предметах гигиены и ухода. Викторина.

**«В гостях у Мойдодыра»**

Беседа об уходе за телом, волосами. Беседа по произведению К.Чуковского «Мойдодыр»

опыты с водой.

Тазик, мыло, шампунь, несколько видов расчёсок, щёток, кукла.

Организация «Общество чистоты».

**«Школа Чистюльки»**

Беседа о пользе ухода за телом, чистоте и аккуратности в быту. Беседа по произведению К.Чуковского «Федорино горе», чтение стихотворения Е.Ильиной «Три хозяйки», Е.Благининой «Почему они серые?»

кукольный спектакль «Хрюша – не грязнуля».

Ситуативные картинки, куклы для театра.

Игры, аттракционы, загадки. Путешествие в «город Чистоты и Порядка».

**«Солнце, воздух и вода – нам полезны всегда»**

Беседа о пользе закаливания и занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе. Чтение произведения Н. Кончаловской «Дело в шляпе», К.Ушинского «Как рубашка в поле выросла».

показ и объяснение приёмов закаливания, массажа, самомассажа.

решение проблемных ситуаций. Аттракцион «Кто быстрее».

Сюжетные и ситуативные картинки.

Викторина с использованием картинок.

Март

**«Береги природу – помогай ей»**

Беседа о Красной книге, «Спросим мнение самого растения»

экологические рассказы.

решение проблемных ситуаций.

Иллюстрации по теме, ситуативные картинки.

Моделирование экологических цепочек. Домашнее задание: рисунок «Природа наш друг», Придумывание экологических сказок.

**«Лекарственные растения»**

Рассказ о лекарственных растениях, способах их сбора, обработки, хранения, использование

практические действия: приготовление настойки, отвара, сбора, чая.

способы заваривания плодов шиповника.

Трава ромашки аптечной, шалфея, мяты перечной, плоды шиповника, черёмухи, деревянная ступка, фарфоровый чайник, чайная посуда.

Составление гербария, каталога.

**«Путешествие в тайну рождения»**

Рассказ об изменениях, которые происходят с новорожденными после их рождения, о необходимости и элементарных правилах ухода за младенцами

рассматривание фотографий с изображением детей в младенческом возрасте (разных возрастных периодов).

постановка проблемы: что будет, если неправильно запеленать ребёнка, не теми продуктами накормить, неправильно держать на руках и т.д.

Кукла, одежда для новорожденного, предметы ухода и гигиены, сюжетные картинки, фотографии.

Выставка семейных фотографий.

**«Кто тебя окружает»**

Беседа о семье, об отношениях в ней

составление генеалогического дерева, работа с ситуативными картинками

Схема составления родственных связей, иллюстрации «Семья» из серии «Народы мира»

Семейные посиделки

**«Внимание, опасность!»**

Беседа о том, какие опасности могут подстерегать детей, как их избежать, к кому обратиться за помощью

работа с ситуативными картинками, художественной литературой.

задание: оказание первой помощи при перегреве, переохлаждении, заучивание телефонных номеров экстренных служб

Иллюстрации по теме, предметные картинки, марля, бинт, пузырь со льдом, грелка.

Домашнее задание: найти пути выхода из экстремальной ситуации

**«Быть здоровыми хотим»**

Закрепление: Игра «Что? Где? Когда?