Костина Ирина Геннадьевна.

**Проект ЗОЖ для детей средней группы**

**«Быть здоровым - здорово»**

**Пояснительная записка.**

Здоровье детей и их развитие – одно из главных проблем семьи и детского сада. Наблюдается увеличение процента детей, имеющих отклонения в здоровье, а также непрерывный рост общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста.

   Это связано с множеством факторов в современной жизни: трудными социально-экономическими условиями, загрязненной экологией, ростом потребления алкоголя, курения, наркомании; низкой системой здравоохранения и уровня развития образовательного учреждения, а также низкой педагогической компетентностью родителей.

    Все чаще в  детские сады приходят дети с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Медицинская статистика показывает ежегодное увеличение количества дошкольников с хроническими заболеваниями. Также наблюдается увеличение количества детей, имеющих нарушения речи. Почему так происходит?

    В наше время – время, развития телевидения и компьютеризации, дети все меньше общаются со своими сверстниками и взрослыми.  Многие родители предпочитают, чтобы их дети проводили время за компьютерными играми, просмотром телевизионных программ, вместо живого общения, совместных игр, чтения книг, занятия спортом, совместных прогулок на свежем воздухе, соблюдения режима дня, - лишь бы не отвлекали от личных дел. Как результат – низкий уровень двигательной активности, речи, памяти, интеллектуального развития.

   Поэтому главной задачей всего мира встает здоровье человечества, здоровье будущего поколения. «Здоровый образ жизни».

Вряд ли можно найти родителей , которые не хотят , чтоб их дети были здоровыми. Дошкольный возраст является решающим в формировании в формировании фундамента психического и физического здоровья.

**Цель**: пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей; укрепление здоровья и профилактика вредных привычек. Создание условий для формирования у детей среднего дошкольного возраста первоначальных основ здорового образа жизни.

**Задачи.**

**Образовательные:**

1. Дать детям представление о себе, о своём теле, здоровье, безопасности.
2. Расширять представление о пользе здорового питания и витаминов.

Закреплять знание необходимых культурно-гигиенических навыков.

**Развивающие:**

1. Развивать у детей познавательный интерес

2.Развивать интерес к физической культуре.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

2. Воспитывать желание у детей заботиться о своём здоровье.

3. Повышать психолого педагогическую компетентность родителей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

**Методы и формы работы.**

1. НОД.

2. Использование художественного слова (загадки , пословицы, поговорки, потекши ).

3. Чтение художественной литературы.

4. Беседы с детьми.

5. Ситуативные разговоры.

6. Игровая деятельность.

7. Физкультурные досуги

**Ожидаемые результаты.**

1.Осознание выполнение детьми правил здоровье сбережения и ответственное отношение как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих.

2 .Заинтересованность родителей проблемой здоровье сбережения.

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Предварительная работа** | |
| **Формы работы** | **Цель, задачи** |
| **Ноябрь Декабрь** | **Тема: Мойдодыр»**  Беседа «Микробы»  Просмотр и обсуждение мультфильмов «К чистоте будь готов», «Уроки Тётушки Совы», «Чистота -залог здоровья»  НОД «Путешествие в страну здоровья»  Беседа: «Почему нужно мыть руки?»  Отгадывание загадок о предметах личной гигиены  «Посылка от Мойдодыра»  **Тема:**  **«Здоровое питание. Витамины»**  Беседа «Где живет витаминка? Полезная и вредная еда»  Д/и «Во саду ли в огороде»  С/р игра «Овощной магазин»  Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку,  которая плохо кушала»  Д/и «Узнай по описанию»  Развлечение «Веселые старты»  **Тема:**  **«Я такой»**  НОД «Я и мое тело».  Беседа «Для чего нужны зубы и как за ними ухаживать»  Д/и «Валеология или Здоровый малыш»  Чтение стихотворения С.Михалкова «Как у нашей Любы…»  С/р игра «Больница»  Физкультурный досуг «В стране Здоровейка»  Квест-игра: «Ключики здоровья» | Формировать представление о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат), что микроорганизмы бывают полезные и вредные. Познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями.  Учить эмоционально воспринимать поэтическое произведение, осознавать тему, содержание. Учить слушать сказку, следить за развитием действия, сопереживать герою произведения. Развивать активный словарь детей, употребляя в речи, слова, обозначающие название предметов, их качества и действия с ними. Воспитывать интерес к книгам и иллюстрациям, желание их рассматривать и обмениваться впечатлениями.  Задачи:  1. Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.  2. Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения,  после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий.  3. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. (*Приложение №1)*  Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. Воспитывать привычку мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.  Закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их использование. Развивать речь, воображение.  Формировать представление детей о полезных и вредных продуктах питания. Закрепить знания детей о витаминах и продуктах, богатых витаминами. Развивать умение выбирать продукты питания, полезные для здоровья. Вызвать у детей стремление употреблять в пищу полезные продукты, вести здоровый образ жизни.  Расширять представление детей об овощах, фруктах, ягодах. Учить узнавать их и правильно называть. Формировать представление детей о том, где растут овощи, фрукты, ягоды. Развивать логическое мышление, память, речь. Воспитывать дружеские взаимоотношения в ходе игры.  Учить детей распределять роли, развивать сюжет и действовать согласно принятой на себя роли. Способствовать использованию в играх представлений об окружающей жизни. Развивать творческое воображение, речь. Воспитывать уважение к труду взрослых, дружеское отношение друг к другу.  Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и  последствия этих поступков.  Продолжать учить детей описывать предмет и угадывать его по описанию. Закрепить знания детей о форме, цвете, свойстве, предназначении предмета. Развивать речевую активность, воображение, мышление, зрительное восприятие. Воспитывать интерес к дидактическим играм.  Создать положительную, эмоциональную атмосферу. Развивать физические качества и двигательные навыки. Воспитывать интерес к играм- эстафетам.  Формировать представление детей о внешних особенностях строения тела человека; познакомить с возможностями тела человека. Развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.  Формировать представление детей о зубах, их строении и разновидностях, их предназначении. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему здоровью. потребность соблюдать личную гигиену.  Знакомить детей с правилами личной гигиены и правильного, бережного отношения к своему здоровью.  Формировать умение понимать главную идею произведения. Правильно оценивать поступки героев, закрепить умение отвечать на вопросы. Развивать речь, мышление, память. Развивать активный словарь детей, употребляя в речи, слова, обозначающие название предметов, их качества и действия с ними.  Учить создавать игровую обстановку, используя реальные предметы и их заместители. Формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей. Развивать умение вступать в ролевое взаимодействие со сверстниками. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, уважение к труду врача.  Создать атмосферу радостного и эмоционального благополучия. Прививать детям любовь к спорту и физкультуре, интерес к спортивным соревнованиям. Совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях. Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.  **Цель**: популяризация здорового образа жизни среди дошкольников, повышение эффективности комплексной работы по сохранению и  укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении (*Приложение №2*) |
| **Январь**  **Февраль** | **Тема: «Мы со спортом крепко дружим»**  Беседа «Почему надо много двигаться?»  Рассматривание иллюстраций «Виды спорта»  Отгадывание загадок о спорте  Д/и «Собери картинку и назови спортсмена  НОД «Помоги Степашке  быть здоровым»  Д/и «Хорошо или плохо»  Игры- соревнования на улице  Физкультурный досуг «Зимние забавы»  **Спортивно-интелектуальный квест на тему: «Путешествие по удиви**  **тельным островам»** | Расширять знания детей о значении двигательной активности в жизни человека чем полезна зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе. Вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям. Развивать речь. Воспитывать желание быть здоровым, бережно относиться к себе.  Учить детей складывать из отдельных фрагментов изображение предмета по образцу. Развивать речь детей: образовывать от названия вида спорта- название спортсмена. Воспитывать интерес к спорту.  Формировать у детей представлений о зависимости здоровья от двигательной активности, чистоты тела, свежего воздуха, правильного питания; о важности соблюдения режима дня. Развивать умение участвовать в беседе, отвечать на вопросы. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, понимание самоценности здоровья.  Учить детей дошкольного возраста как вести здоровый и подвижный образ жизни. Обратить внимание детей на то, что надо заниматься физкультурой, закаливаться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня. Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни.  Укреплять здоровье детей.  Развивать физические качества и двигательные навыки. Воспитывать чувство коллективизма.  Доставить детям удовольствие от занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций. Развивать основные физические качества.  **Задачи:**  - вызвать интерес у детей к выполнению спортивных заданий;  - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью;  - пополнять словарный запас детей новыми словами и терминами на тему ЗОЖ;  - знакомить детей с понятием - витамин, значением витаминов для  здоровья;  Воспитывать устойчивый интерес интерес к процессу выполнения физических упражнений , чувство коллективизма, поддерживать товарищеские отношения друг к другу  **Цель**:  пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей; укрепление здоровья и профилактика вредных привычек. |

**Работа с родителями:**

Папка- передвижка «Здоровый образ в семье» (октябрь)

Папка- передвижка «Нарушение осанки. Профилактика нарушения осанки», «Плоскостопие. Профилактика плоскостопия у детей» (ноябрь)

Консультация «Подвижные игры на свежем воздухе» (декабрь)

Консультация «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» (январь)

Консультация «Здоровое питание для дошкольников» (февраль)

*Приложение №1*

**Конспект НОД по ЗОЖ**

**На тему: "Путешествие в страну здоровья".**

**Цель:** Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

Образовательные: познакомить воспитанников, как нужно заботиться и укреплять  здоровье; дать представление о микробах; закреплять знания о пользе витаминов. Развивающие: развивать интерес к здоровому образу жизни, развивать речь,  обогащать словарь воспитанников (микроскоп, лупа, микроб), расширять кругозор об  окружающем мире.

Воспитательные: воспитывать доброе отношение к окружающим, воспитывать  навыки работы в совместной деятельности.

Демонстрационный материал: микроскоп, лупы, надувное «сердце», рисунок  человека, кувшин с водой, яблоко, рисунки в виде микробов, продукты питания. Раздаточный материал: лупы, шаблоны в виде лиц, карандаш, яблоки.

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова  «Здравствуйте!».

**Воспитатель:** А вы знаете вы ведь не просто поздороваемся, а дарим друг другу  частичку здоровья, потому что сказали, Здравствуйте! Русская народная пословица  говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

А кому вы еще говорите это слово?

Дети: Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым, гостям.

**Воспитатель:**

Что такое здравствуй

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит, будь здоров.

Правило запомни,

Знаешь — повтори:

Старшим это слово

Первым говори.

- Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *(Ответы детей)*

**Воспитатель**: Быть здоровым очень важно, быть здоровыми хотят взрослые и дети. - А как беречь своё здоровье мы сегодня и узнаем.

- Ребята, а вы любите играть игрушками, помогать родителям по дому? *(Ответы детей).*

- от игры или работы у нас руки становятся грязными, и ни чего тут страшного нет.  На то они и руки.

- что ребята нужно делать, чтобы руки были чистыми? (ответы детей). -А что может произойти, если перед едой не мыть руки, я сейчас вам расскажу. Итак,  сказка.

***Стихотворение:***

*Жил- был микроб*

*Микробы бывают разные*

*Ужасные, опасные,*

*Страшные и грязные,*

*Корявые, упрямые,*

*Противные, заразные*

*Такие безобразные.*

*(****Показать детям микроб).***

*Он очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и он жил, где  хотел. И однажды решил микроб прогуляться по организму человека* ***(Рисунок  человека вешаю на доску****). Забрался он на руки и стал ждать. И решил человечек  покушать. Сел за стол и начал кушать и тут же микроб поселился в человечке и  стал раскрывать свой чемоданчик с ядом* ***(показать, прилепить много микробов  на человечка****).*

- Ребята что произошло с человеком? *(ответы детей).*

- Ребята, а что же нужно было сделать нашему человечку, что микроб не пробрался к  нему в организм? (*мыть руки перед едой).*

**Воспитатель:** Но не всегда микробы попадают к нам в организм через грязные руки,  ещё они живут, например на не мытых яблочках. Микробы настолько маленькие  существа, что наши глазки их не могут рассмотреть.

И учёные изобрели прибор (*Показать микроскоп),* который называется микроскоп. В  нем есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть то, что мы  никогда не видим.

-И сейчас мы с вами проведём эксперимент.

- У вас на столах лежат яблоко, и прибор главной деталью которого является  увеличительное стекло, который называется лупа. Это стекло в лупе увеличивает все  предметы. Были предметы маленькими, а станут большими. А давайте проверим с  помощью лупы, нет ли на наших яблочках тех самых микробов.(*Показываю на  человечка с микробами*). Возьмём яблоко и рассмотрим в лупу есть ли они там.  (*Рассматриваем и дети говорят, что они там видят).*

- А теперь посмотрите, что произойдёт, если я полью воду из кувшина на своё  яблочко, на котором тоже живут микробы. (*Демонстрация).*

- Что произошло?

- Значит, микробы бояться воды? А ещё страшнее для микробов мыло душистое,  потому, что оно их уничтожает.

- Ребята что нужно делать, чтобы противные микробы не попали к нам в  организм? *(Ответы детей*). Мыть руки перед едой и мыть фрукты и овощи.

**Воспитатель:** Здесь поможет нам всегда только чистая вода. От простой воды и  мыла у микробов тают силы. Теперь мы знаем, как бороться с коварными микробами  и они нам не страшны.

***Молодцы!***

***2 часть.***

На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце. **Воспитатель**: Ребята, что это? (Дерево.)

**Воспитатель:** А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло,  полотенце.)

**Воспитатель:** Вы встречали такие деревья? (Нет.)

**Воспитатель:** Значит это, какое дерево?

**Дети**: Это необычное дерево.

**Воспитатель:** Для чего нужно мыло?

**Дети**: Чтобы мыть руки.

**Воспитатель**: Когда мы моем руки?

**Дети**: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после  рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много  микробов.

**Воспитатель:** Для чего нужно полотенце?

**Дети**: Чтобы вытираться.

**Воспитатель**: Для чего нужна расческа?

**Дети**: Чтобы причесываться.

**Воспитатель**: Для чего нужна зубная щётка?

**Дети**: Чтобы чистить зубы.

**Воспитатель:** Человек будет здоровым не только когда соблюдает гигиену , но и  когда делает каждый день зарядку. Предлагаю вам ребята встать и сделать зарядку. ***Физминутка:***

***Я согнусь, разогнусь (Наклоны вперед)***

***В мячик поиграю (Прыжки на месте)***

***Попляшу (Пружинка)***

***Покручусь (Прыжки вокруг себя)***

***И здоровья наберусь (Сгибают руки к плечам).***

**Молодцы!**

**Воспитатель:** А теперь я хочу проверить умеете ли вы правильно умываться. ***Массаж лица «УМЫВАЛОЧКА»***

***Надо, надо нам помыться (Хлопают в ладоши).***

***Где тут чистая водица (Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной  стороной).***

***Кран откроем Ш-Ш-Ш (делают вращающие движения кистями). Руки моем Ш-Ш-Ш (растирают ладони друг о друга).***

***Щеки ,шейку мы потрём (поглаживают щеки и шею).***

***И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).***

**Воспитатель**: Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того  какое настроение у человека зависит его здоровье. Ребята, а у вас хорошее  настроение? Какое? Давайте нарисуем его *(Шаблоны личика*).

**Воспитатель**: Вот мы и узнали, что значит быть здоровым.

Чтобы быть здоровыми

Нужно умываться

Правильно питаться

И чаще улыбаться.

Что больше всего понравилось на занятии? *(Ответы детей).*

Молодцы ребята, вы сегодня хорошо занимались, активно трудились. Все молодцы! **Воспитатель:** Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. **БУДЬТЕ ВСЕ ЗДОРОВЫ!**

Приложение №2

**Квест - игра "Ключики здоровья.!"**

**Цель**: популяризация здорового образа жизни среди дошкольников, повышение эффективности комплексной работы по сохранению и  укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении. **Задачи:**

• Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа  жизни, представлений о полезности, целесообразности физической  активности; о зависимости здоровья от двигательной активности,  закаливания и чистоты тела;

•Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.  Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. • Способствовать развитию внимания, координационных способностей,  умению ориентироваться на местности;

• Создать условия для двигательной и творческой активности детей, для  формирования таких качеств, как ловкость, быстрота, взаимовыручка; • закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и  физической культуре.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

Ведущий: - Здравствуйте ребята, мы очень рады вас видеть на нашей  квест-игре "Быть здоровым - это здорово!". Как вы думаете, что дороже всего  для человека? Правильно - это здоровье. Ведь здоровье - это самая большая  ценность для человека, его не купишь ни за какие деньги. Мы с вами любыми  силами должны сохранять и укреплять свое здоровье.

 - Сегодня вам предстоит пройти много испытаний, вспомнить основные  правила здорового образа жизни, показать свою сообразительность и  сноровку. За каждое пройденное задание вы будете получать ключик, и  только собрав все ключи вы сможете открыть наш сундук с сокровищами  Доктора Неболей-ка. Готовы???

**1 станция - "Режимная"**

Ведущий обращает внимание на коробку.

 Ведущий :- Ребята, как вы думаете, что находится в этой коробке?  Чтобы вы смогли догадаться, я вам немного помогу.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять (часы)

- Да, конечно же, это часы. А для чего нам нужны часы? И зачем нам  соблюдать режим дня? Ответы детей.

- Сейчас мы проверим все ли вы соблюдаете режим дня.

 Вам нужно разложить картинки в последовательности выполняемых  действий в течении дня. (В ходе игры обратить внимание как важно  ложиться спать вовремя, делать зарядку и т.д.).

 Молодцы, справились с заданием и разгадали первый секрет  здорового образа жизни - соблюдение режима дня. Получите ваш первый  ключ. И отправляемся дальше.

**2 станция -"Витаминная".**

Детей встречает повар.

Повар: - Ребята, вы догадались, кто я? Да, я - повар, который готовит  вам вкусную и полезную еду. Сейчас мы с вами поговорим о правильном  питании. Скажите, какие продукты для нас полезны? А какие наносят вред нашему организму? Молодцы, а теперь поиграем в словесную игру "Да или  нет" - я задаю вопросы, а вы отвечаете.

- Каша, вкусная еда, это нам полезно?

- Лук зеленый иногда, нам полезен дети?

- В луже грязная вода, нам полезна иногда?

- Щи, отличная еда, это нам полезно?

- Фрукты – просто красота, это нам полезно?

- Грязных ягод иногда, съесть полезно дети?

- Овощей растет гряда, овощи полезны?

- Сок, компотик иногда, нам полезны дети?

Повар: -Хорошо, справились! А сейчас давайте поможем Незнайке купить в магазине полезную еду. (Детям предлагаются картинки с изображением продуктов питания, дети находят полезные продукты и вырезают их, затем приклеивают на ватман с изображением корзины.)

Повар: -Молодцы, вы разгадали вторую тайну здорового образа жизни  - правильное питание, и я с удовольствием вам вручаю второй ключ к  сундуку.

Ведущий: - А нам с вами, ребята, пора отправляться дальше, побежали!

**3 станция "Гигиеническая".**

Ведущий : - Посмотрите, ребята, на столе лежит волшебный мешочек.  Вам хочется узнать, что в нем находится? А чтобы узнать, что за предметы  хранятся в мешочке, вы будете по очереди опускать руку в мешочек,  доставать один из предметов и называть, что это за предмет и для чего он  нам нужен. (Мыло, полотенце, зубная щетка и паста, зеркало, мочалка,  шампунь, ножницы маленькие, носовой платок, расческа, влажные салфетки, ватные палочки, порошок).

 Ведущий : - Ребята, что объединяет все эти предметы? Правильно, это  предметы личной гигиены и нужны человеку, чтобы следить за собой,  быть чистыми, аккуратными.

 А сейчас я хочу посмотреть, как вы быстро умеете составлять  картинку из частей. Перед вами на столе разрезные картинки по теме  "Личная гигиена", вам необходимо их собрать.

 - Отлично, быстро справились с заданием. Вы разгадали третье  правило здорового образа жизни - личная гигиена, получайте ключ и  отправляйтесь на следующую станцию.

**4 станция "Спортивная" .**

Детей встречает инструктор по физической культуре.

 Инструктор: - Здравствуйте, мои маленькие спортсмены. Вы все  хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматься .....Чем?  Правильно - физкультурой. На этой станции вы поучаствуете в спортивных состязаниях , где вы покажете свою смекалку и сноровку. Для начала  поделимся на 2 команды и проведем разминку.

1 эстафета - прыжки в мешках.

2 эстафета – бег змейкой между предметами с передачей мяча.

3 эстафета - броски мешочков с песком в цель.

 Инструктор: - Какие же вы быстрые и ловкие, вы разгадали четвертый  секрет здорового образа жизни - это активный образ жизни и занятия  физической культурой.

 Отлично, вы прошли все испытания. я отдаю вам последний ключ от  сундука. Дети вставляют все ключи в пазл и собирают карту.

Ведущий; Возьмите ее  и удачи вам в поисках сокровищ.

 Дети по карте находят тайную комнату с сундуком, в котором лежат  угощения.