

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №75 Невского района Санкт-Петербурга

Педагогический проект
«Энциклопедия здоровья»
подготовительная группа
« Радуга »

Воспитатель: Косырева Е.В.

Санкт- Петербург
2017 – 2018 гг.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проекта

«Чтобы сделать ребёнка умным рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.» Ж.Ж.Руссо.

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации» выявлена тенденция к ухудшению здоровья детей. По данным совместных исследований сотрудников НИИ гигиены и НИИ возрастной физиологии РАО, в дошкольном возрасте всего около 6% детей можно назвать абсолютно здоровыми, 23-26% имеют хронические заболевания, а остальные – ослабленное здоровье. Демографическая ситуация в нашей стране тоже складывается неблагоприятным образом. Важно не только родить ребёнка, но и вырастить его здоровым, заложить фундамент здоровья, потому что в будущем этот ребёнок тоже станет родителем и генетически передаст своему ребёнку своё здоровье. Поэтому проблема укрепления здоровья детского населения и формирование культуры здоровья не может рассматриваться в обществе в сфере популярности или непопулярности. Она актуальна всегда. Эта задача является приоритетной в программе модернизации российского образования. От её решения зависит будущее нации и государства.

В детском саду для решения этих задач складываются исключительно благоприятные условия, так как в деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов, закладывается основа здоровья на всю жизнь. Весь уклад жизни ребёнка в детском саду построен правильно, на научных принципах. Последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание – их проведение формирует у ребёнка привычки здорового образа жизни. А системный подход помогает ребёнку превратиться из объекта для проведения оздоровительных мероприятий в активного участника этого процесса, то есть научиться понимать важность этих процедур для своего здоровья и осознанно активно использовать их в повседневной жизни не только в детском саду, но и дома, а в будущем и в период обучения в школе.

Проблема:

- Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания.
- Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска)

Цель проекта:

- Формирование и становление предпосылок и ценностей здорового образа жизни,
- приобщение к элементарным нормам и правилам в питании, в двигательном режиме, закаливании.

Задачи:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
- Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».
- Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями

Ожидаемые результаты:

- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;
- повышение компетентности родителей в области здоровья и здоровьесбережения.

Вид проекта:

- познавательно-исследовательский,
- творческий, долгосрочный.

Участники:

- педагог, специалисты детского сада,
- дети, родители.

Время реализации проекта:

1. сентябрь – июль 2017 – 2018 гг.

Этапы реализации:

- Этап 1 - подготовительный
- Этап 2 - основной
- Этап 3 - заключительный

Подготовительный этап:

- составление перспективного плана работы по проведению проекта
- подбор литературы, фотографий, иллюстраций, презентаций, стихотворений, рассказов, загадок
- создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды

- привлечение родителей для оказания разнообразной помощи педагогу

Основной этап: тематическое планирование проекта для подготовительной группы «Радуга»

Месяц	Тема	Задачи	Содержание	Оборудование, материалы
	«На зарядку становись»	Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики. Формировать потребность в ЗОЖ.	Рассказ воспитателя Чтение рассказа «Зарядка и простуда» Разгадывание загадок Лепка фигуры человека в движении Опытно –ислед. Деятельн. Пробежать с завязанными Шнурками небольшое расстояние. Шей как можно быстрее	
	«Микробы»	Формировать представление о детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов. Воспитывать осознанное желание укреплять свое здоровье.	"Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций Исследовательская деятельность «Это очень плохо для ребячьей кожицы» Игры – драматизации: инсценировка отрывков: : К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», Федорино горе.	
	«Здоровое питание - здоровая жизнь»	Закрепить представление о том, какая еда полезная ,а какая вредная для организма. Подвести детей к пониманию противоречия «мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна.	Беседа по вопросам : -Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. -Как выражается чувство голода и сытости? -Полезная пища, какая она? Игровое упражнение «Выбери полезные продукты» Совместная деятельность «Карта полезных продуктов»	Плакаты, картины, дидактические карточки, раздаточный материал
	«Путешествие за витаминами»	Дать детям более широкое понятие о витаминах, зачем они нужны и в чём заключается их полезное свойство. Расширять словарь детей; познакомить с теми витаминами которые наиболее часто встречаются в пище. Воспитывать	Беседа Что необходимо для здоровья нашему организму? Для чего нужны витамины? В каких продуктах живут витамины? Игра «Витаминные друзья» и т. д.	

Ноябрь	«Скелет»	Познакомить дошкольников с функцией скелета. Через познание себя, частей своего тела воспитывать уважение и бережное отношение к себе. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела. Упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, гибкость в играх – эстафетах.	Рассказ « Скелет , что это и для чего он нужен» Упр-е «Измерение своего роста» д/и «Что к чему»	
	«Мышцы»	Познакомить детей с функцией мышц. Воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей своего тела. Научить правильному порядку выполнения общеразвивающих упражнений. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела.	Беседа «Мышечные системы организма Интерактивная энциклопедия «Моё тело. Как оно устроено»	Плакаты, картины, дидактические карточки, раздаточный материал
	«Путешествие пирожка»	Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта.	Беседа «Какой я интересный» Показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества.	
	«Части тела. Носик, уши и глаза помогают нам всегда. Органы чувств»	Закрепить и систематизировать знание детей о том , как устроено тело человека. Формировать представ-я об органах слуха, зрения, обоняния. Уточнять и расширять пред-я	Беседы «Моя внешность» Рассказ « Скелет и мышечные системы организма» Какие у меня глаза и уши? Для чего они служат? Какой у меня нос ? Зачем он нужен? Для чего нужны	Плакаты, картины, дидактич

Январь	<p>«Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»</p> <p>«Здоровые легкие»</p>	<p>Познакомить детей с органами дыхания, функцией легких у человека. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.</p> <p>Уточнить представления детей о функциях и строении органов дыхания, деятельности по их оздоровлению. Развивать аналитические способности, физические качества, упражнять в ОВД. Воспитать желание улучшить экологическую обстановку на нашей планете.</p> <p>Познакомить детей с полезными свойствами</p>	<p>Выставка рисунков о спорте Изготовление листовок «О вредных привычках» Профилактическая гимнастика (дыхательная)</p> <p>Беседы «Что я знаю о чистом воздухе» «Лес лёгкие нашей планеты» «Какое бывает дыхание?» «Как я дышу, когда играю, играю, ем, сплю?» Экспериментальная деятельность «Значение воздуха для организма»</p> <p>Рассказ воспитателя «Знакомство с комнатными</p>	<p>Плакаты, картины, дидактические карточки, раздаточный материал мультимедийная презентация</p>
Февраль	<p>Студенты медицинского колледжа в гостях у ребят.</p> <p>«Помоги себе и своему другу»</p>	<p>Закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту. Довести до внимания детей, что вовремя и правильно оказанная первая помощь может спасти человеку жизнь. Тренировать в умении пользоваться телефоном.</p>	<p>Рассказ и показ студентов детям: -как помочь при ушибах? -Что надо делать если поранился и течёт кровь? -Как избежать отравления некачественной пищей и что делать, если отравился? Игровое упражнение «Что положишь в аптечку, если идёшь в поход?» и т. д.</p>	<p>Плакаты, картины, дидактические карточки, раздаточный материал</p>

Март	«Знакомство с профессией врача»	Познакомить с профессией врача (медицинской сестры), с некоторыми профессиональными действиями врача, с предметами – помощниками в труде врача. Воспитывать чувство признательности и уважения к	Беседа о профессии врача. Экскурсия в медицинский кабинет. Практическое упр-е «На приеме у врача»	Плакаты
Апрель	« К здоровью без лекарств»	Содействовать укреплению здоровья ,приобщению к здоровому образу жизни. Развивать творчество , самостоятельность, осознанное отношение к своему здоровью, навыки безопасного поведения.	Беседы « Полезные продукты питания», «Как я буду заботиться о своём здоровье». Практическая работа « В гостях у Мишутки» Загадки про спорт и здоровый образ жизни. Д/и «Мой день», «Мой режим».	Плакаты, картины, дидактические карточки, раздаточный материал
Май	« Как сберечь Здоровье»	Учить заботиться о своём здоровье, совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Сформировать представления о необходимости наличия витаминов в организме человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Повторение и закрепление правил здоровья. Беседы «Полезное – бесполезное», « Кто спортом занимается», « Как я буду заботиться о своём здоровье» Игра « Источники опасности»	Плакаты, картины, дидактические карточки, раздаточный материал

<p>Июнь - Июль</p>	<p>«Путешествие в страну ОБЖ»</p>	<p>Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице. Закрепить знание номеров телефонов «скорой помощи», пожарных, милиции. Развивать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в жизни. Учить детей связно излагать свои мысли, обогащать словарь.</p>	<p>Беседы «Здоровье – главная ценность человеческой жизни» «В мире опасных предметов», «Безопасность при общении с животными», «Лекарственные растения» и т.д. Стихи , пословицы о здоровом образе жизни.</p>	<p>Плакаты, картины, дидактические карточки, раздаточный материал</p>
--------------------	--	---	--	---

2 Заключительный этап:

- выставка стенгазет родителей и детей «Спорт – это здоровье»
- выставка рисунков родителей и детей «Где живут витамины»
- выставка стенгазет родителей и детей « Вредные привычки – нашего времени»

Реализация проекта:

Социально-коммуникативное развитие

Дидактические и словесные [игры](#):

Игры по теме «Режим дня»:

- «Чудесный мешочек»,
- «Мой день»,
- «Мой режим».

Игры по теме: «Физическая культура и спорт»

- «Что кому принадлежит»,
- «Спортивные игры»,
- «Спортивное домино»,
- «Спортлото»,
- «Спортмеморина»,
- «Спорт зимой и летом»,
- «Спортивная угадайка»,
- «Что к чему»,
- «Собери символ»,

- «Спортивная четверка»,
- «Загадай – отгадай»,
- «Найди отличия»,
- «Что я знаю о спорте»

Игры по теме «Здоровое питание»

- «Полезное – вредное»,
- «Витаминный бильярд»,
- «Поварята»,
- «Где растёт каша»,
- «Во фруктовом царстве, овощном государстве»,
- «Кто в домике живёт?»,
- «Витаминный домик»,
- «Что изменилось».
- «Витаминные друзья»
- «Аскорбинка и её друзья»,
- «Четвёртый лишний»

Сюжетно-ролевые игры:

- «Мы спортсмены»
- «Больница»
- «Вылечим куклу»
- «Аптека»
- «Поликлиника»

Строительные игры:

- «Спортивная площадка во дворе»
- «Лесная спортивная школа»

Подвижные игры:

- «Два Мороза»
- «С кочки на кочку»
- «Физкультура»
- «Удочка»
- «Медведи и пчелы» и т. д.

НОД познавательного цикла

- «Личная гигиена дошкольника»
- «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»
- «Что такое микробы»
- «Здоровое питание – здоровая жизнь»
- «Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?»
- «Помоги себе сам и своему другу»
- «Где прячется здоровье?»
- «Здоровое сердце»
- Интерактивная энциклопедия «Мое тело. Как оно устроено. Я и мой день. Какой я интересный. Я снаружи и внутри»

Экспериментальная деятельность:

- «Значение воздуха для организма»

- «Значение органов чувств для человека» (глаза, нос, уши, рот)
- «Значение кожи в жизни человека»
- «Кровеносная система и дыхательная система»

Беседы

- «Здоровье в порядке , спасибо зарядке»
- «Личная гигиена»
- «Полезные продукты»
- «Виды спорта»
- «Если хочешь быть здоров, закаляйся»
- «Где живут витамины»
- «Люди с ограниченными возможностями»
- «Спортивная олимпиада»
- «Как стать здоровым»
- «Знакомимся со своим организмом»
- «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»
- «Мои помощники»
- «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»
- «Олимпийские игры»
- «Полезная пища»
- «Режим дня дошкольника»
- «Зачем человеку сон»

Речевое развитие. Развитие речи

- Рассматривание иллюстраций, открыток, фотографий с изображением видов спорта, полезных продуктов, тело человека, органов чувств, дыхательной и кровеносной системы;
- творческое рассказывание детей «Я занимаюсь спортом»; «Как мы делаем зарядку».
- Просмотр интерактивной энциклопедии « Мое тело. Как оно устроено. Я и мой день. Какой я интересный. Я снаружи и внутри».
- Чтение художественной литературы
- Прокофьева С.Л. «Румяные щечки»
- Анпилов А. «Зубки заболели»
- Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр»
- Горн Г. «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких»
- «Гномы и режим дня»(Беляева Светлана)
- «Побудка» (П. Мазикин.)
- «Наши полотенца» (Н. Найденова)
- «Прощай, подушка», « Зарядка» (П. Синявский)
- «Завтрак», « Занятия», «Прогулка», «Тихий час», «Домой!» (М. Сенина)
- Правила поведения для воспитанных детей в детском саду.
- (Г.П. Шалаева, О.М. Журавлева, О.Г. Сазанова)
- Стихи о спорте В. Пахомова, Е. Мельниковой, Г. Дядиной, Т. Варламовой, Н. Лубянка, О.Высотской и др.
- Стихи о здоровом питании К. Луцис
- Стихи о здоровом образе жизни.
- Пословицы и поговорки о здоровье, загадки

Художественно-эстетическое развитие:

Лепка - «Дети на прогулке зимой»

- Аппликация - «Туалетные принадлежности». (По мотивам стихов К. Чуковского «Мойдодыр»)

- Рисование «Навстречу Олимпиаде», «Дети делают зарядку»

Мультсеансы:

- «Мойдодыр», «Айболит»;
- «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»;
- «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус».

Работа с родителями:

- [Выставка](#) родительских стенгазет «Спорт-это здоровье»
- Выставка рисунков родителей и детей «Где живут витамины»
- Совместное задание детям и родителям по валеологии «Наше настроение».
- Папка – передвижка для родителей на тему: «Умный ребенок – здоровый ребенок» .
- Консультация для родителей «Как укрепить иммунитет ребенка»
- Консультация для родителей «Закаливание в домашних условиях».
- Рекомендация. «Какую обувь покупать детям?»
- Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 6 лет»
- Консультация «Закаливание в домашних условиях»
- Консультация « Как приучить ребенка к чистоплотности»
- Памятка «Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей»

Работа с педагогами

- Семинар-практикум «Профилактика гриппа и ОРВИ»

Оснащение ПРС

- пополнение картотеки [дидактическими играми](#) по валеологии
- пополнение картотеки стихов, загадок, пословиц про зож
- приобретение развивающих игр
- изготовление нестандартного спортивного оборудования для профилактики нарушения осанки и плоскостопия

Итог:

- выставка стенгазет родителей «Спорт – это здоровье»
- выставка рисунков родителей и детей «Где живут витамины»
- презентация «Я расту здоровым»