

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 176**

(МБДОУ – детский сад № 176)

ул. Трубачева, 37, Екатеринбург, Свердловская область, 620082, тел./факс: (343) 297-69-30,

e-mail: : mdou176@eduekb.ru, <https://vesnushki.tvoyasadik.ru>

ОКПО 88179521, ОГРН 1086672020490, ИНН 6672277484, КПП 668501001

Проект « Я здоровье берегу...»

Составитель: Соколова С.Д.

воспитатель

высшая квалификационной категории

Долгосрочный проект:

Март 2021г.-Февраль 2022

Цель:

развитие у детей представлений и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование культурно – гигиенических навыков у детей в процессе различных видов деятельности.
- Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.

Прогнозируемые результаты проекта:

- Осознание детьми понятия «здоровый образ жизни» как нормы повседневного бытия и его влияние на состояние здоровья.
- Приобретение определенного объема знаний об организации рационального, здорового питания.
- Обогащение опыта детей по правилам безопасного поведения дома, на улице, в детском саду.
- Появление у детей осмысленного и преобразованного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому ; расширения на этой основе адаптивных возможностей детского организма.
- Повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков здорового образа жизни.

1 тематический блок
(март, апрель, май)

«Я и мое тело»

2 тематический блок
(июнь, июль, август)

« Солнце, воздух и
вода...»

Проект

«Я здоровье берегу...»

4 тематический блок
(декабрь, январь,
февраль)

«Движение – жизнь»

3 тематический блок
(сентябрь, октябрь,
ноябрь)

« Я здоровым быть хочу»

1-й тематический блок

«Я и мое тело»

2-я младшая группа

Воспитатель: Соколова Светлана Дмитриевна

Вид проекта: творческо –информационный.

Продолжительность проекта: март, апрель, май

Участники проекта: дети группы, воспитатели группы, родители детей.

Образовательные области: Социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, речевое, физическое развитие.

Цель:

Формирование культурно – гигиенических навыков у детей второй младшей группы в процессе различных видов деятельности.

Задачи:

1. Закрепить представления о правилах личной гигиены, систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
2. Воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, опрятными.
3. Формировать правила поведения за столом.
4. Работа с родителями:
 - Укрепить связи между детским садом и семьей в вопросах формирования у детей культурно – гигиенических навыков.

Предполагаемый результат:

- Дети научатся различать понятия «часть тела», «вредные» и «полезные» продукты.
- Закрепят навыки умывания, знания о предметах туалета и их назначении.
- воспитание желания быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.
- Выучить пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
- Должно измениться отношение родителей к данной проблеме.

Предварительная работа:

1. Собрать литературу по данной теме.
2. Подобрать дидактические игры по данной теме.
3. Приобрести наглядный материал (плакаты, иллюстрации).
4. Подготовить материал для работы с родителями.
5. Составить план работы.

Планирование мероприятий

1. Ситуативная беседа « Как вести себя за столом».

Цель: Формирование столового этикета. Первая неделя марта.

2. Дидактическая игра « Назови предметы личной гигиены».

Цель: учить детей находить предметы по просьбе воспитателя. Вторая неделя марта.

3. Дидактическое упражнение «Моем мылом руки и лицо».

Цель: закрепить последовательность навыков умывания.

4. Утренник « 8 Марта» Вторая неделя марта.

Цель: на эмоционально –чувствительной основе формировать первые впечатления о мамином празднике.

5. Чтение К. Чуковский « Мойдодыр». Третья неделя марта.

6. Сюжетно – ролевая игра «В гости кукла Катя к нам пришла».

Цель: учить детей называть столовые предметы предметы личной гигиены.

Активизировать речь детей. Помогать детям налаживать взаимодействие в игре.

Четвертая неделя марта.

7. Игровая ситуация «Купание куклы».

Цель: учить детей пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены.

Первая неделя апреля.

8. Дидактическое упражнение «Покажем кукле Кате, как мы накрываем на стол».

Цель: учить правильно ставить посуду на стол(последовательность).Вторая неделя апреля.

9.Разучивание потешки «Водичка – водичка». Третья неделя апреля.

10.Чтение стихов о культуре гигиенических навыков. Ежедневно.

11.Рассматривание иллюстраций по культурно – гигиеническим навыкам.

Цель: создание комфортных условий при формировании культурно – гигиенических навыков. Четвертая неделя апреля.

12. Непосредственная образовательная деятельность «Да здравствует мыло душистое...» Май

Цель:

- Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностей.
- Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни.
- Подвести детей к понятию, что «Чистота залог здоровья».
- Воспитывать культурно – гигиенические навыки: мыть руки с мылом по необходимости, вытирать руки насухо полотенцем.

13.Беседа с детьми «Опрятность – это важно».

Цель: Закрепить КГН, воспитывать желание быть опрятным. Еженедельно.

14.Чтение стихотворения М.Дружининой « Кто знает волшебное слово».

Вторая неделя мая.

15. Непосредственная образовательная деятельность « Путешествие по сказкам»

Третья неделя мая.

Цель: Создание эмоционального настроения.

16. Ситуативная беседа «Как себя вести за столом» – ОБЖ Ежедневно.

17. Рассмотреть схему «Я и мое тело». Май.

Цель: учить находить на схеме части тела (руки, ноги, голова, нос, рот, уши).

18. Самомассаж рук, ушей. 1-2 раза в неделю.

19. Игра «Красный, желтый, зеленый» ПДД ежедневно

Цель:

-закреплять правила безопасного поведения на лице

-вспомнить основные цвета светофора (красный, желтый, зеленый).

20. Игра - ассоциация « Полезная корзина»

Цель:

-знакомство с различными группами растений: овощами, фруктами, ягодами, цветами.

21. Утренняя гимнастика. Ежедневно.

22. Динамические паузы (физминутки) Ежедневно.

23. Дыхательная гимнастика. 1-2 раза в неделю.



2-й тематический блок «Солнце, воздух и вода...»

2-я младшая группа

Вид проекта: творческо -информационный

Продолжительность проекта: июнь, июль, август

Участник проекта: дети группы, воспитатели группы, родители детей.

Образовательные области: Социально – коммуникативное, познавательное, художественно – эстетическое, речевое, физическое развитие.

Цели проекта:

1. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.
2. Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка
3. Создание центра Правил дорожного движения для использования полученных знаний в игровой деятельности

Задачи проекта:

1. Закреплять первоначальное представление о здоровом образе жизни у детей.
2. Формировать представление о самом себе, как отдельном человеке.
3. Продолжить воспитывать привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно – гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
4. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.
5. Знакомство с летними спортивными видами спорта.
6. Закреплять представления о том, что только закаливание и спорт делают человека сильным, здоровым и бодрым.

Предполагаемый результат:

1. Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно – оздоровительной работы.
2. Создание предметно – развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы.
3. Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями по здоровьесбережению детей.

Планируемые мероприятия

1. Непосредственно образовательная деятельность «Лето, лето к нам пришло!» (на основе подвижных игр) Первая неделя июня

Цель:

- воспитывать позитивное отношение к деятельности на воздухе;
- формировать эмоционально – положительное отношение и интерес к движениям.

2. Сюжетно –ролевая игра « Есть у солнышка друзья...»

- воспитывать потребность в навыках здорового образа жизни. Вторая неделя июня.

3. Сюжетная утренняя гимнастика на свежем воздухе. Ежедневно.

4. Беседа – игра по ПДД « Когда к дороге подхожу, то маму за руку держу».

Цель:

- закрепить правила перехода через проезжую часть;
- вспомнить что такое тротуар. Третья неделя июня.

5. Оформление развивающей предметно – пространственной среды. Оформлены художественный центр « Я рисую», «Уголок ПДД», « Живой уголок», которые соответствуют требованиям ФГОС ДО .

6. Проведение подвижных игр на прогулке :

- « Солнышко и дождик», « Самолеты», «Воробьишки и автомобиль», «Найди пару».

Цель:

- Вовлекать детей в активное подражание, способом действий, внося в них свои изменения;
- Сохранять и укреплять здоровье детей.

7. Утренняя гимнастика на основе дыхательных упражнений. Ежедневно.

8. Неделя безопасности. Первая неделя июля.

Цель:

-создания условий для формирования представлений о возможных опасных ситуациях;

-закрепление знаний и умений детей о правилах поведения на улице, в транспорте.

9. КВН « И в шутку и в серьез» Четвертая неделя июля

Цель:

- закрепить правила дорожного движения;

- заучивание пословиц, поговорок по ПДД;

-отгадывание загадок.

10. Игра « Лучший пешеход» Четвертая неделя июля

11. Подвижные игры: « Ручеек», « Пчелки и медведь», «Огуречик».

Цели:

-Создавать у детей положительный эмоциональный фон радости и оптимизма.

- Формировать игровую атмосферу образов, обстановки.

- Способствовать повышению интереса к двигательной деятельности.

12. Чтение художественной литературы. Ежедневно.

13. Беседы с детьми « Виды спорта», « Как я отдыхаю летом», « Как я помогаю дома».

14. Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам).

15. НОД на свежем воздухе « Фокусники» (с массажным мячиком).

Цели:

- Способствовать развитию мелкой моторики. Август

16. Спортивный праздник « Олимпиада».

Цель:

- Знакомство с летними видами спорта.

17.Целевые прогулки :

« Тротуар – для людей, а проезжая часть дороги – для машин». Третья неделя августа.

18. Подвижные игры на свежем воздухе:

« Ровным кругом», « Ладушки», «Поймай комара».

Цели:

-Способствовать развитию мелкой моторики рук;

- закреплять навыки основных движений;

- учить согласовывать свои действия с движениями других детей.

19. Работа с родителями: укрепить связи между детским садом и семьей в вопросах формирования у детей культурно- гигиенических навыков. Август.









ЭКСКУРСИЯ «ПДД»



Центры Правил дорожного движения



3-й тематический блок « Я здоровым быть хочу»

Средняя группа

Вид проекта: творческо -информационный

Продолжительность проекта: сентябрь, октябрь, ноябрь

Участник проекта: дети группы, воспитатели группы, родители детей.

Образовательные области: Социально – коммуникативное, познавательное, художественно – эстетическое, речевое, физическое развитие.

Цель:

Формирование ценности и культуры здоровья, здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать осознанное, ценностное отношение к здоровью.
2. Представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.)
3. Основы безопасности жизнедеятельности.
4. Побуждать родителей к участию в совместной здоровьесберегающей деятельности с детьми.

Предварительная работа:

- Рассматривание рисунков и фотографий человеческого тела.

- Художественная литература:

А.Барто « Я расту», «Придумываю сны», « Мы с Тamarой санитары»;

С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», « Не спать»,

«Грипп»;

отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.

-Разучивание комплексов дыхательных гимнастик.

Деятельность родителей:

- Помощь воспитателю в подборе интересной информации по теме
- Беседы с детьми.
- Чтение научно – популярной и художественной литературы с детьми.
- Рассматривание иллюстраций по соответствующей теме

Деятельность воспитателя:

- Разработка НОД, организация экскурсий, проведение бесед, подбор научно-популярной и художественной литературы.
- Оформление выставок детских работ, информационных стендов.
- Создание сборников:
 1. «Мое тело»;
 2. «Загадки о частях тела»;
 3. « Стихи о здоровье» ;
 4. « Пальчиковая гимнастика» ;
 5. «Дыхательная гимнастика».
 6. Разработка памяток для родителей

Планирование мероприятий

1. Непосредственно образовательная деятельность « Экскурсия в медицинский кабинет».

Цель:

-углубить знания детей о профессии врача;

-воспитание ценностного отношения к своему здоровью. Сентябрь

2.НОД «Дороги в моем городе»

Цель:

-формирование у детей навыков безопасного поведения на дорогах. Сентябрь

3.НОД « Здоровый образ жизни куклы Маши»

Цель:

учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем;

знать простейшие приёмы точечного массажа;

воспитывать желание вести здоровый образ жизни;

воспитывать желание помогать друг другу. Сентябрь

4. Родительское собрание «Если хочешь быть здоров».

Решение родительского собрания:

-Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

-Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.

-В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день.

-Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

Детей играми –оздоровим, себя омолодим.

-Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

5. ОБЖ «Как себя вести при пожаре»

Цель: Учиться быстро эвакуироваться из помещения при пожаре. Сентябрь

6. НОД «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»

Цель: закреплять знания детей о чистоте и порядке;

- закреплять КГН ухода за собой в различных режимных ситуациях;

- формировать с помощью дидактических игр бережное отношение к своим и чужим

вещам. Октябрь

7. НОД « Колобок»

Цель:

- совершенствовать прыжки на месте на двух ногах. Октябрь.

8. НОД « В гости к цифрам»

Цель:

- Работа по карте « Режим дня». Октябрь

9. НОД « Прощание с осенью»

Цель: Закреплять полученные навыки и умения в различных видах ходьбы и бега. Ноябрь.

10. Праздник осени.

Цели: - развивать эмоциональный опыт детей. Ноябрь.

11. НОД « Портрет мамы» Ноябрь.

12. Совместный спортивный праздник с родителями « День матери!»

Цель: воспитывать любовь и уважение к матери; способствовать созданию семейных традиций, теплых взаимоотношений в семье. Ноябрь.

Экскурсия в медицинский кабинет.



Способы работы с детьми

Пальчиковая гимнастика



Точечный массаж



ОБЖ «Как себя вести при пожаре»

Наша цель: быстро одеться



«Где прячется здоровье»



Прощание с ОСЕНЬЮ.



Ноябрь 2014 год



4-й тематический блок

« Движение жизнь »

Средняя группа

Вид проекта: творческо –информационный.

Продолжительность проекта: декабрь, январь, февраль

Участники проекта: дети группы, воспитатели группы, родители детей.

Образовательные области: Социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, речевое, физическое развитие.

Цель:

Формирование ценности и культуры здоровья, здорового образа жизни.

Задачи:

1. Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.
2. Формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни.
3. Развивать интерес к физической культуре.
4. Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.
5. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах.
6. Формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

Предварительная работа:

- Рассматривание рисунков и фотографий человеческого тела.
- Художественная литература по теме.
- Разучивание комплексов дыхательных гимнастик, гимнастик для глаз, для рук.

Деятельность родителей:

- Помощь воспитателю в подборе интересной информации по теме
- Беседы с детьми.
- Чтение научно – популярной и художественной литературы с детьми.
- Рассматривание иллюстраций по соответствующей теме

Деятельность воспитателя:

- Разработка НОД, организация экскурсий, проведение бесед, подбор научно- популярной и художественной литературы.
- Оформление выставок детских работ, информационных стендов.
- Создание сборников:
 1. «Мое тело»;
 2. «Загадки о частях тела»;
 3. « Стихи о здоровье» ;
 4. « Пальчиковая гимнастика» ;
 5. «Дыхательная гимнастика».
 6. Разработка памяток для родителей

Планируемые мероприятия

1. Снежные постройки и зимние забавы на участке.

Цель:

- развивать желание родителей и детей в совместной деятельности.
- строительство зимних построек. Декабрь.

2. Фоторепортаж « Делимся семейным опытом!»

Цель:

- поделиться опытом о правильном питании в семье. Декабрь.

3. Совместный праздник « Здравствуй, Новый год!»

Цель:

- развивать желание проводить активно совместные праздники. Декабрь.

4.НОД « Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»

Цели:

- познакомить детей с правилами ухода за зубами;
- объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;
- воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы. Январь.

5. НОД « Где живет электричество?»

Цель:

- формировать навыки безопасного использования бытовых электроприборов. Февраль.

6.Спортивный праздник « Мой папа!» Февраль.

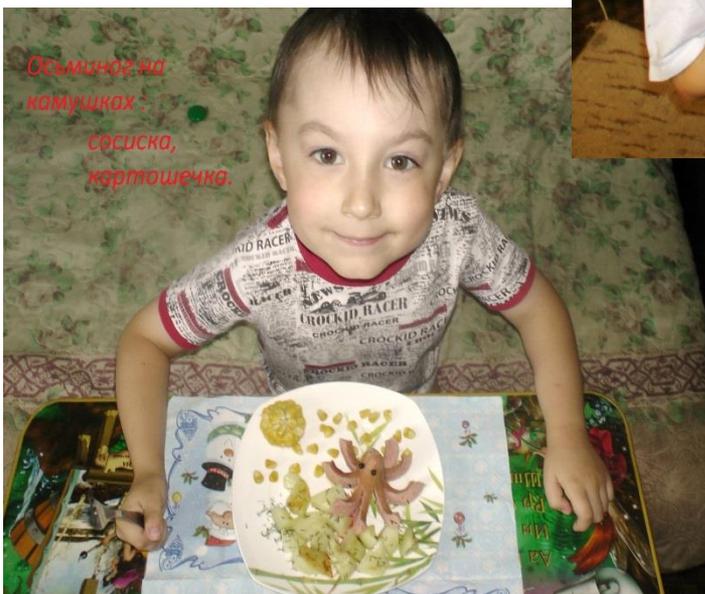


Делимся с родителями

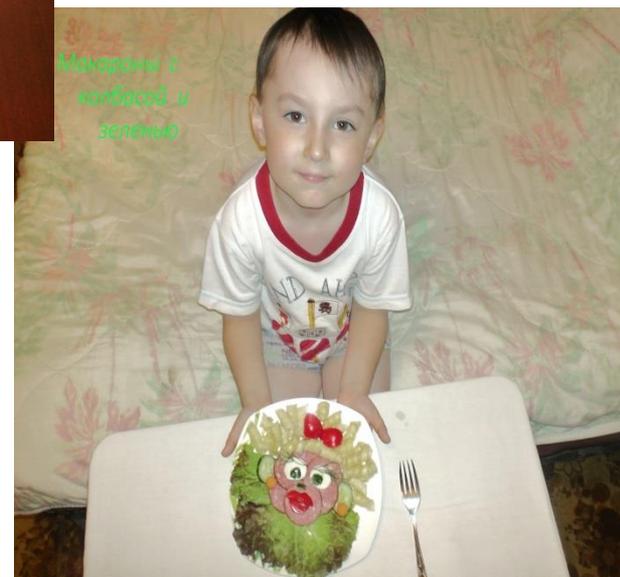


Оладьи из кабачков

Бараш: картофельное пюре,
колбаса, овощи.
Бутерброды: колбаса, хлеб,
огурчики.



Осьминог на
камушках
сосиска,
картошечка.



Макароны с
колбасой и
зеленью

ПОЛЕЗНЫМИ рецептами