

Комитет по образованию г. Улан—Удэ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 111 «Дашенька»

Проект
«Я хочу здоровым быть»
Средняя группа

Составитель: Башарова Ирина Валентиновна

г. Улан—Удэ

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте (п.1 ст.18 Закона Р.Ф. «Об образовании»). Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Цели: 1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
 2. Подвести к осознанию потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
 3. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Задачи: 1. Прививать любовь к физическим упражнениям.
 2. Познакомить с правилами правильного питания.
 3. Продолжать знакомить с правилами гигиены.
 4. Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

ПАСПОРТ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ

Возраст детей: 4 – 5 лет.

Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное (разные виды детской деятельности: познавательно-речевая, изобразительная, ручной труд, театрализованная, игровая, физическая.)

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Тип проекта: практико-ориентированный, групповой.

Форма проведения: занятия, экскурсии, самостоятельная деятельность детей, игры, работа родителями.

Продолжительность: долгосрочный.

Цель – результат: высокая посещаемость детей, фотовыставка, макет спортивной площадки, физкультурно-театрализованное развлечение.

ЭТАПЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ НАД ПРОЕКТОМ

«Я ХОЧУ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ»

Этапы	Формы работы детьми и родителями	Задачи	Время проведения	
			месяц	Режим дня
1	1. Анкетирование родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	сентябрь	

	2.Создание сюжетной ситуации	Развитие образного мышления, способность принимать решения	2-ая половина сентября	
	3.Экскурсия в осенний лес	Радость, эмоциональный подъём, созерцание красоты природы	сентябрь	1-ая половина дня
	4.Родительское собрание. Фоторепортаж	Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни	октябрь	2-ая половина дня
	5.Спортивные игры	Формирование глубокого, ритмичного вдоха – выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника	октябрь	2-ая половина дня
	6.Консультация «Здоровье – дело престижное»	Познакомить родителей с зональным массажем ног	октябрь	
	7.Рекомендация родителям «Какую обувь покупать детям»	Правильный подбор обуви	Конец октября	
2	1.Изготовление нестандартного оборудования	Создание необходимой развивающей среды	ноябрь	
	2.Заучивание пословиц	Знакомство с пословицами о спорте и физкультуре	ноябрь	2-ая половина дня
	3.Занятие с детьми «Сохрани своё здоровье сам»	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем	ноябрь	1-ая половина дня
	4.Игры, которые нас лечат	Способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию	ноябрь	1-ая половина дня
	5.Консультация для родителей «Какими видами спорта можно заниматься»	Знакомство с видами спорта, которыми можно заниматься дома	ноябрь	
	6.Занятие с детьми «Подружись с зубной щёткой»	Продолжать знакомить с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами	Конец ноября	1-ая половина дня
	7.Консультации для родителей «Уход за волосами, зубами и телом»	Необходимость гигиенических процедур в семье	декабрь	
	8.Занятие лечебной физкультурой	Развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата	декабрь	1-2-ая половины дня

	9. «Круглый стол» с родителями «Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ»	Ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребёнка в семье	декабрь	
3	1.Занятие с детьми «Спорт – это здоровье»	Закрепление знаний о различных видах спорта, об олимпиаде	январь	1-ая половина дня
	2.Викторина с родителями «Спорт – это жизнь»	Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	январь	2-ая половина дня
	3.Экскурсия на стадион	Воспитывать стремление заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных соревнований	январь	1-ая половина дня
	4.Занятие с детьми «Осанка – зеркало здоровья»	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам	февраль	1-ая половина дня
	5.Консультация для родителей «Больше внимания осанке»	Знакомство родителей с причинами нарушения осанки	февраль	
	6.Поход в «зимний лес» (на лыжах)	Обучение детей катанию на лыжах	февраль	1-ая половина дня
	7.Семейный час «Спортивное развлечение с родителями и детьми»	Побуждать родителей к совместному участию в спортивных соревнованиях	март	2-ая половина дня
4	1.Занятие с детьми (лепка человека)	Закрепление знаний о частях тела человека	Середина марта	1-ая половина дня
	2.Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни	Привлекать детей к созданию советов, рекомендаций для героя	март	
	3.Занятие с детьми «Скелет и мышца человека»	Познакомить детей с мышцами и их ролью. Продолжать воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле	Конец марта	1-ая половина дня
	4.Изготовление макета спортивной площадки	Развитие творческого воображения	апрель	
	5.Занятие с детьми «Зачем человек ест»	Познакомить с правилами здорового питания	Середина апреля	1-ая половина дня
	6.Презентация проекта «Я хочу здоровым быть»	Подготовка к презентации проекта: распределение ролей между детьми, изготовление костюмов,	май	

		атрибутов, пригласительных билетов		
--	--	---------------------------------------	--	--

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребёнка?
2. Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные?
3. Применяете ли вы сами какие-либо закаливающие средства?
4. Какие виды закаливания вы проводите?
5. Делаете ли вы сами зарядку по утрам?
6. Каким видом спорта вы увлекаетесь?
7. Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия?
8. Что бы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребёнка?
9. Какую помощь вы можете предложить в нашей группе для оздоровления детей?