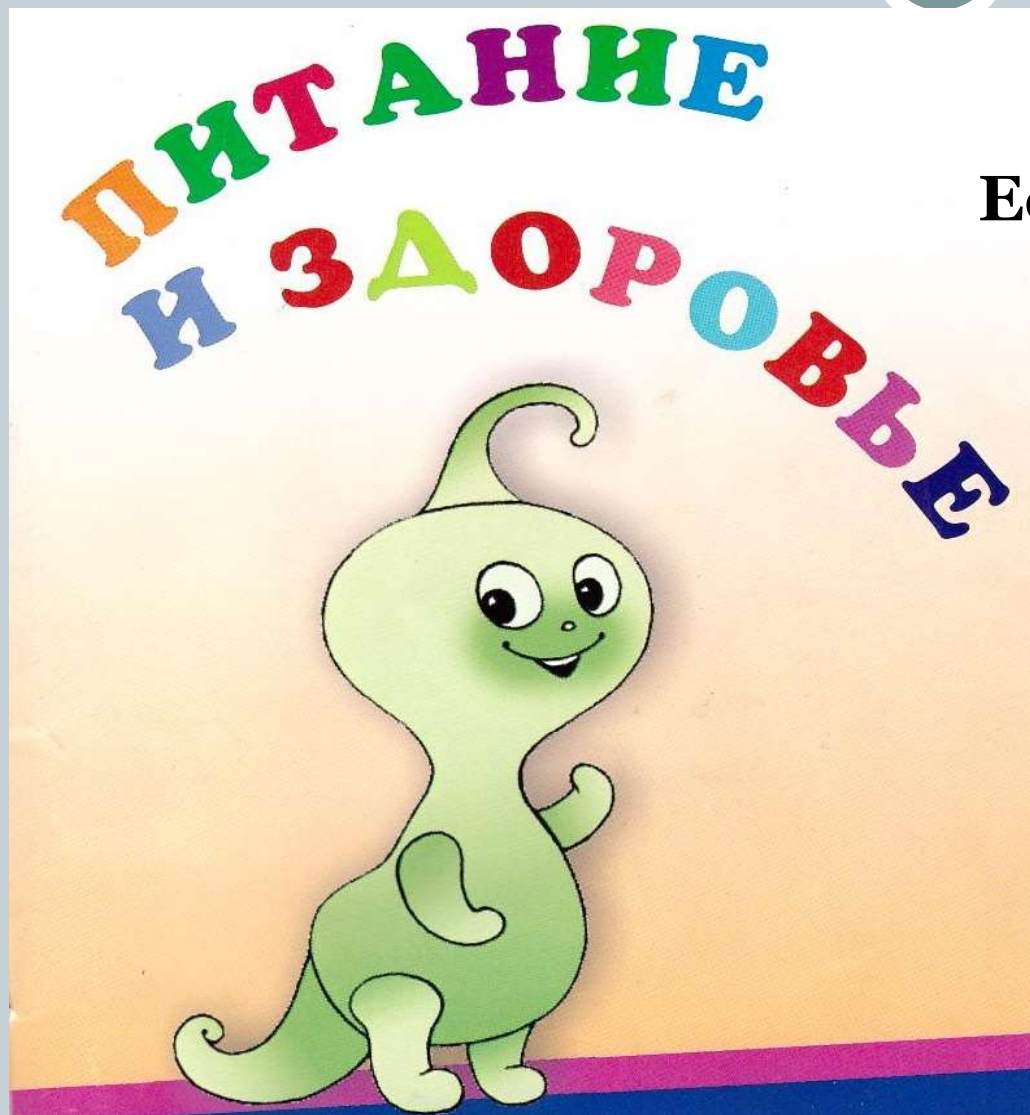


Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад №331 комбинированного вида»



Если хочешь быть здоров!

Образовательный проект для
дошкольников 4 – 6 лет

Новосибирск 2014 г.



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ:
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ДЛЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ 4-6 ЛЕТ/ АВТОРЫ-СОСТ.
БОГДАНОВА Т. В.,
КРИВЕНЧУК Н. В. – НОВОСИБИРСК , 2014.**

Введение



Для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом. Одной из основных целей в период дошкольного детства является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым.

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни. Достигнуть поставленной цели поможет решение следующих задач:

- способствовать формированию разумного отношения к своему организму;
- ведению здорового образа жизни с самого раннего детства;
- получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

Ведение здорового образа жизни для ребенка должно стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. В связи с этим, основная задача детских садов и семьи, используя разнообразные формы работы, должны формировать основы здорового образа жизни. Поэтому именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развить понятие ценности здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать.

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было.

В детском саду педагоги должны объяснить детям как они должны следить за своим здоровьем и за здоровьем окружающих, способствовать формированию навыков личной гигиены, рассказать о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Важно дать ребенку понять, что здоровье - это величайшая ценность, которую не купить за деньги. Ребенок должен понимать, что несет ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих и его действия не должны причинять вреда другим людям. Малышу нужно объяснить, что значит правильно заботиться о своем теле, вести здоровый образ жизни, привить в нем любовь к физическим упражнениям. Ребенок должен понимать, что для того, чтобы быть красивым и гармоничным человеком, необходимо иметь крепкое здоровье.

Физическое здоровье закаляется специальными упражнениями, активными играми, занятиями спортом, соблюдением правил гигиены.

Рассказать ребенку о правильном питании и с детства вводите в его рацион только качественные и полезные продукты. Свести к минимуму употребление сладостей: конфет, тортов, пирожных, сладкой ваты и так далее. Они не принесут ребенку никакой пользы, а пока он не познакомится с их вкусом, сладости не будут вызывать в нем большого энтузиазма.

Цель проекта «Если хочешь быть здоров!»:

Систематизация физкультурно –
оздоровительной деятельности в дошкольном
учреждении с вовлечением в нее всех
участников образовательного процесса для
сохранения здоровья воспитанников,
снижения заболеваемости.

Задачи проекта:

- развивающая: развивать представление о том, что здоровье-главная ценность человеческой жизни
- обучающая: закреплять правила правильного питания, закреплять навыки о личной гигиене, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;
- воспитательная: воспитывать у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

Подтемы:

1. «Моё тело»

- кто я, какой я
- как устроен человек
- мой скелет
- каждый орган главный
- от макушки и до пяточек



Цель: дать детям простейшее представление о том, что все мы разные, но имеем одинаковое строение, одинаковые органы. Формировать представление о строении человека на доступном уровне, что каждый орган – главный и занят своим делом (кости, кожа, мозг, сердце и т.д.), закрепить полученные знания.

2. «Микробы вокруг нас»

- знакомство с микроскопом
- знакомство с лупой
- знакомство с «Биффи» (персонаж)
- вредные и полезные микробы и бактерии
- где живут микробы и бактерии
- продукты – источники полезных бактерий
- возбудители болезней
- как мы боремся с маленькими врагами
- мыло – наш верный помощник

Цель: дать детям элементарные представления о мельчайших жителях планеты, которых можно рассмотреть только в микроскоп. Помимо вредных бактерий, имеются и очень полезные, и рассказать где они живут. Напомнить детям о самых доступных способах борьбы с болезнетворными бактериями.



3. «Правильное питание»

- полезная пища
- вредная пища
- знакомство с «Деревом здоровья»
- «Витаминчики»
- хлеб всему голова
- каша – мать наша
- вред от сухомятки



Цель: рассказать детям о правильном питании, что не всегда очень вкусные продукты являются полезными. Чтобы иметь крепкое здоровье, нужно питаться полезными продуктами и соблюдать культуру еды. Закрепить какие продукты являются вредными, а какие полезными. Закрепить знание о пользе витаминов и вреде сухомятки.



4. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

- что такое олимпиада
- где проходит олимпиада
- кто такие олимпийцы
- кто такие спортсмены
- зимние виды спорта
- что такое тренировка, кто тренирует спортсменов
- зарядка
- закаливание
- здоровый сон и правильное питание

Цель: познакомить детей с тем, что в нашей стране проходит великое событие – олимпиада, на которой соревнуются спортсмены всего мира. Спортсмены – люди, которые занимаются спортом, много тренируются, правильно питаются. Прививать детям любовь к спорту, физкультуре и здоровому образу жизни, знакомить с различными видами спорта.



5. “Почему мы болеем?»

- вредные бактерии
- какие продукты нельзя есть
- заманчивые сосульки
- одеваться по погоде
- Проветривание

Цель: прививать детям привычку следить за своим здоровьем, знать источники заражения и избегать их.

6. «Осторожно – лекарства»

- кто ставит диагноз
- знакомство с доктором «Пилюлькиным»
- кто назначает лекарство
- «Сам лекарство не бери – лучше маму позови!»

Цель: дать детям знания о том, что нельзя самовольно брать лекарства, чтобы избежать несчастья.

7. «Соблюдение гигиены»

- уроки «Мойдодыра»
- мытьё рук
- мойте овощи и фрукты
- не брать игрушки в рот
- не брать в рот мелкие предметы
- следить за чистотой одежды
- пользуйтесь личной расческой

Цель: продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены.





8. «Правильное поведение за столом»

- как нужно сидеть за столом
- пищу пережёвывай тщательно
- не бери пищу большими кусочками
- ешь молча
- опыты: заменим пищевод трубкой

Цель: прививать детям привычку правильного поведения за столом.

9. «Огород на подоконнике»

- цветение багульника
- высадка лука
- высадка чеснока
- высадка укропа
- посадка семян помидоров и огурцов
- проращивание зёрен пшеницы
- дегустация урожая

Цель: показать детям, что витамины можно получать доступным способом при помощи своих усилий, порадоваться проделанной работе.



1 этап – выбор темы



С наступлением осени и весны дети чаще начинают болеть. Сверстники, замечая отсутствие своих друзей, скучают и задают вопросы. Например: почему заболел мой друг и чем? Также в связи с проведением олимпиады в нашей стране, дети задавали много вопросов о спорте, о физкультуре, как стать сильным, здоровым, что нужно делать. Большинство современных детей, по словам родителей, мало двигаются, предпочитают компьютерные новинки, мало гуляют, злоупотребляют вредными продуктами. С целью предупреждения некоторых болезней и пропаганды здорового образа жизни у нас возникла тема: «Если хочешь быть здоров».

ЧТО ЗНАЕМ?

Чтобы быть здоровым
надо пить витамины
Пить лекарства
Кушать овощи и фрукты
Есть только чистые овощи
Всё кушать
Пепси и мороженое не
кушать, оно вредное
Делать зарядку
Гулять на природе
Одеваться тепло, чтобы
не «проморозиться»
Грязные руки надо мыть
мылом

ЧТО ХОТИМ УЗНАТЬ?

Как устроен человек
Какие есть болезни
Почему мы болеем
Как лечить разные
болезни
Как быть, чтобы вообще
ими не заразиться
Какие есть зарядки
Попробовать вкусные
блюда
Почему нельзя есть
испорченные продукты
Кто делает витамины
Почему руки надо мылом
мыть, а не шампунем
Что такое микроскоп
Что такое бифилин
Кто такой Биффи

КАК МОЖЕМ НАЙТИ ОТВЕТ?

Посмотреть иллюстрации
в книгах
Сходить в библиотеку
Сходить к доктору
Взять книгу в библиотеке
посмотреть
Попросить родителей
почитать книгу
Спросить у друзей, может
им мама уже читала об
этом
Просмотр видеofilmа
Развивающие игры
Изучить энциклопедию

2 этап – сбор информации



В совместных беседах-рассуждениях нашли источники для получения информации:

- экскурсии в медицинский кабинет, на кухню;
- просмотров поучительных мультфильмов «Уроки тетушки Совы»;
- чтение научно-популярной и художественной литературы по теме;
- опыты и эксперименты (знакомство с микроскопом, лупой; выращивание плесени);
- беседы с медицинским работником, с инструктором по физическому воспитанию;
- заполнение тетрадей вместе с родителями «Путешествие с Биффи в страну здоровья»;
- обсуждение олимпиады в Сочи;
- организация информационного уголка «Я и моё тело»;
- выставка книг на тему «Азбука здоровья»;
- семейные беседы;
- просмотр семейных альбомов.

3 этап – возможные тематические проекты

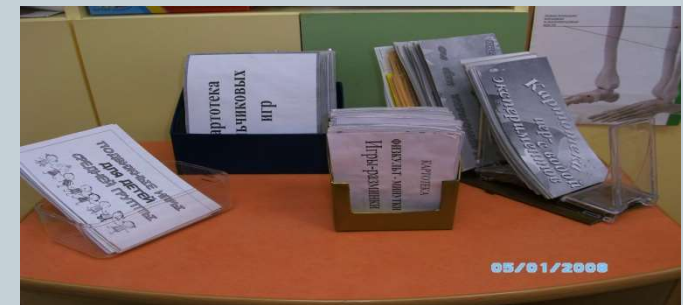
- выставка фотографий «Спорт в нашей семье»;
- выставка коллажей «Спорт и я»;
- организация информационного уголка «Я и моё тело»;
- выставка книг на тему «Здоровое питание и здоровый образ жизни»;
- участие в малой зимней Олимпиаде;
- дегустация «бабушкиного» варенья;
- театральная постановка «Спор овощей» (о пользе витаминов);
- пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием «Дорожки здоровья», «Ловкий куб», валики для массажа стоп и др.;



- составление картотеки подвижных игр, картотеки физ-минуток, картотеки пальчиковой гимнастики, картотеки прогулок;
- изготовление книжки-малышки;
- изготовление «Дерева здоровья»;
- изготовление «чесночных кулонов» и добавления чеснока в суп;
- изготовление стенда «Полезно. Вредно»;
- изготовление стенда «Папа, мама, я – здоровая семья!»;
- подбор информации для родителей.

Оформление информационных стендов:

1. «Правильное питание в детском саду»;
2. «Детские болезни»;
3. «Осторожно, простуда»;
4. «Мамочкам на заметку».



4 этап – реализация проекта



Задача воспитателя создать в группе условия для осуществления детских замыслов. Реализация проектов происходит через разные виды детской деятельности и должна способствовать формированию у детей специфических знаний в разных областях изучаемой темы. Мы работаем по следующим целевым направлениям:

- познавательно-речевое направление;
- социально-личностное направление;
- художественно-эстетическое направление;
- физическое направление.

Познавательно-речевое направление

- презентация «Микробы - это что?»;
- составление правил гигиены;
- размышление на тему: «Зачем человеку зубки»;
- опыты с мылом, мыльной водой;
- средства-помощники для зубов, глаз и т.д.;
- д/и «Что лишнее?»;
- д/и «Домики для витаминов»;
- д/и «Аскорбинка и её друзья»;
- д/и «Во саду ли, в огороде»;
- беседы о зарождении гигиены;



- просмотр м/ф «Путь от древнего человека, до нас»;
- развлечение «Необыкновенное путешествие в страну чистоты»;
- разговор «Правила питания»;
- диалог «Последствия не мытых рук»;
- просмотр м/ф «Уроки безопасности тётушки Совы»;
- подбор стихотворений о мыле, купании, спорте, зарядке, мыльных пузырях;
- заучивание потешек при выполнении гигиенических процедур;
- К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»;
- А. Барто «Девочка чумазая»;
- Н. Носов «Мишкина каша».



Социально-личностное направление



- знакомство с «Биффи»;
- диалог «С какими людьми приятно общаться?»;
- с/р игра «Хозяюшки», «Бабушкины помощники»;
- с/р игра «Магазин», «Скорая помощь»;
- с/р игра «Аптека», «Больница»;
- с/р игра «Секретная лаборатория»;
- с/р игра «Поездка на дачу»;
- с/р игра «Масленицу встречаем»;
- с/р игра «Витаминный салат»;
- беседа «Режим питания»;
- сценка «Спор овощей»;
- конкурс загадок на тему «Спорт. Спорт. Спорт».



Художественно-эстетическое направление



- лепка из теста «Где живут витамины» (овожи, фрукты);
- рисование по трафаретам (овожи, фрукты);
- раскрась «Биффи»;
- раскрась Олимпийских талисманов (заяц, мишка, леопард);
- нарисуй мамин портрет;
- аппликация «Мой папа – защитник»;





- рисование «Мы такие разные»;
- зарисовка иллюстраций к книжкам-малышкам собственного сочинения;
- «Вазочки для мам» - из пустых баночек от бифилина;
- «Кулон к празднику» - из крышек от бифилина;
- разучивание песен о здоровье, физкультуре, спорте;
- разучивание песен об овощах.



Физическое направление



- составление альбома «Известные спортсмены»;
- проведение малых зимних Олимпийских игр;
- оформление стенда «Спорт в нашей семье»;
- проведение спортивного досуга «Вместе с мамами»;
- проведение детского праздника «А ну-ка, мальчики!»;
- проведение закаливания и гимнастики после сна;





- пополнение физ. уголка спортивным инвентарём;
- экскурсия в медицинский кабинет;
- беседа с медицинским работником;
- оформление стенда «Путешествие с Биффи в страну здоровья»;
- физ. минутки;
- развлечение «Весёлые витаминчики»;
- беседа «Профессии в спорте».



5 этап – презентация проектов



Формы презентации:

- выставки творческих работ;
- презентации авторских книг;
- театрализованная постановка, сценка «Спор овощей»;
- создание плаката «Питание и здоровье с Биффи».

Варианты участия родителей:



- организация и участие в экскурсиях;
- помощь в подборе информации по теме;
- сочинение сказок с детьми;
- изготовление дидактических игр;
- совместное участие с детьми в выставках творческих работ;
- участие в родительском собрании по теме: «Если хочешь быть здоров!»;
- изготовление нетрадиционного оборудования «Дорожи здоровья»;
- постройка снежного городка на участке;
- участие и подготовка праздников и развлечений;
- заполнение тетрадей «Путешествие Биффи в страну здоровья!».

Сроки реализации проекта:



Февраль – март 2014 уч. года

Результаты проекта:



При реализации данного проекта мы рассчитываем получить следующие результаты:

- У детей сформируется привычка заботиться о своем здоровье; к здоровому образу жизни.
- Дети получают представление о том, что здоровье-главная ценность человеческой жизни
- Закреплять правила правильного питания, сформируются навыки о личной гигиене.
- У детей сформируется правильное отношение физическим нагрузкам.

Литература:



1. Путешествие с Биффи в страну здоровья /Герасимов К., Оберемок С., Фёдорова Т. – Новосибирск: Сибирское кн. изд-во,2011.
2. Питание и здоровье: Образовательный проект для дошкольников и младших дошкольников /К. Е. Герасимов, А. И. Калмыкова, С. М. Оберемок, Т. Ю. Фёдорова. – Новосибирск: ГЦРО; Био-веста, 2012.-56с.
3. Человек: энциклопедия. – М.: РОСМЭН, 2008.
4. Как устроен человек /Шалаева Г. – М.: ЭКСМО, 2008.
5. Я и моё тело. Тематический словарь в картинках /Козлова С.А., Шукшина С. Е.. – М.: Школьная пресса, 2010.
6. Интернет сайт «МАОАМ.@ mail.ru»
7. Де Крайф П. Охотники за микробами. Борьба за жизнь / Пер. с англ. и прим. И. П. Червонского. – М.: Просвещение, 1957.
8. Мы и окружающий мир /Дмитриева Н. Я., Казаков Н. А.- Учебник. – М.: Дрофа, 2007.
9. Неизведанное рядом / Дыбина О. В. – М.: Творческий центр, 2001.
- 10 Творим, изменяем, преобразуем /Дыбина О. В. – М.: Творческий центр, 2001.
11. Занимательная микробиология /Жданов В.М., Выгодчиков Г.В., Ершов Ф. И. – М.: Знание, 1967.
12. Знай-ка! Что я знаю о себе. –М.: Мир книги.
13. Развитие речи и познавательных способностей дошкольников /Карпова С., Мамаева В., - СПб.: Речь, 2007.

14. Аппликация в детском саду /Малышева А. Н. – Ярославль: Академия развития, 2002.
15. Организм человека и охрана здоровья: Атлас. – СПб.: Олма-Пресс, 2000.
16. Ребёнок в детском саду. – 2007. №2.
17. Рисуем человека. Мю: РОСМЭН.
18. Русские народные загадки, пословицы, поговорки. – М.: Просвещение, 1990.
19. Уроки рисования. Большая книга раскрасок, обучающих рисовать. – М.: Оникс, 2008.
20. Хочешь знать почему? Энциклопедия. – М.: Махаон, 2008.
21. Человек. Вопрос? Ответ? – М.: РОСМЭН, 2008.
22. Человек: Энциклопедия. – М.: РОСМЭН, 2008.
23. Что есть что. Наше тело. – М.: Слово, 1994.
24. Как устроен человек /Шалаева Г. – М.: ЭКСМО, 2008.
25. Осторожные сказки. Безопасность для малышей /Шарыгина Т. А. – М.: Прометей, 2003.
26. Я и моё тело /Шукшина С. – М.: Школьная пресса, 2003.
27. Я умею рисовать. – М.: РОСМЭН, 2003.