

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад №423 комбинированного вида  
*«Золотой ключик»*



**Проект:**

**«Что делать, чтобы быть  
здоровым»**

Проект выполнила: Карпова Н.В.  
г.Новосибирск 2014г

Чтоб здоровым быть сполна  
физкультура всем нужна .  
Для начала по порядку  
утром сделаем зарядку!  
И без всякого сомнения  
есть хорошее решенье-  
бег полезен и игра  
занимайся детвора!  
Чтоб успешно развиваться,  
нужно спортом заниматься.



# Актуальность проекта

Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Все знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься всем вместе? Может, тогда будет легче?! Ведь семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Мы должны совместными усилиями обеспечить ребенку психологический комфорт, поддержку и любовь, помнить о том, что преодолеть жизненные трудности легче, если мы будем вместе.

Многолетний опыт работы показывает, что положительный результат бывает тогда, когда возникает взаимодействие и понимание между семьей и детским садом, когда все чувствуют атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пожалуй, ничто так не сближает родителей и детей, как совместные праздники и развлечения.

Настоящий проект поможет сблизить родителей, детей, педагогов и позволит сложную задачу (воспитание здорового человека) сделать немного проще.

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**

Снижение заболеваемости,  
сохранение и укрепление  
здоровья детей, формирование  
у родителей ответственности в  
деле сохранения здоровья  
детей.

## ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение детей приёмам заботы о своём здоровье: воспитания у детей культурно – гигиенических навыков;
- Формирование сближения в общении «педагог-ребёнок-родитель»;
- Приобретение родителями практических навыков в области укрепления здоровья ребёнка.

## Организационно –подготовительный этап

Наблюдения за детьми. Анализ накопление информации.

Изучение литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Экскурсия в медицинский кабинет и в пищеблок.

Изготовление родителями нетрадиционного оборудования.

Беседы.

Рассматривание иллюстраций, картин.

Творческое задания для родителей и детей.

Сходить в аптеку, поликлинику, магазин.

Спросить у родителей.

Прочитать в книгах, в журналах, в интернете.

Спросить у врача. Просмотр видеофильмов.

# «Что делать, чтобы быть здоровым?»

## Что знаем?

1. Человек это не только тот, Здоровый кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но ещё он следит за своим здоровьем.
2. Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать.
3. Чтобы укреплять и сохранить здоровье, надо заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.
4. Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.
5. Вредные микробы убивают здоровье, а «добрые» помогают не болеть.

## Что хотим узнать?

1. Как можно защитится от болезней?
2. Какую пользу приносят полезные продукты организму человека?
3. Какая пища бывает самая полезная?
4. Что нужно, делать чтобы быть здоровым?

## Как правильно найти ответы?

Спросить у родителей.

Посмотреть видеофильмы.

Почитаем «Азбуку здоровья».

Поиграем дидактические игры.

Сходим на экскурсию в медицинский кабинет и пищеблок.

Посмотрим иллюстрации, картинки.

Беседа с врачом.



# Совместно с детьми определили источники информации:

Экскурсии в медкабинет и пищеблок.

Просмотр DVD:

«Уроки тетушки Совы – утренняя зарядка», «Птичка Тари», «Мойдодыр», «Федорино горе».

Научно-популярная и художественная литература.

Просмотр диафильмов:

«Мойдодыр», «Федорино горе»- К.Чуковский, «Девочка чумазая»-А.Борто.

«Азбука здоровья в картинках».

«Гигиена полости рта».

Сказка о Биффи.

Рабочая тетрадь «Путешествие с Биффи в страну здоровья».

«Основы безопасности дошкольников».

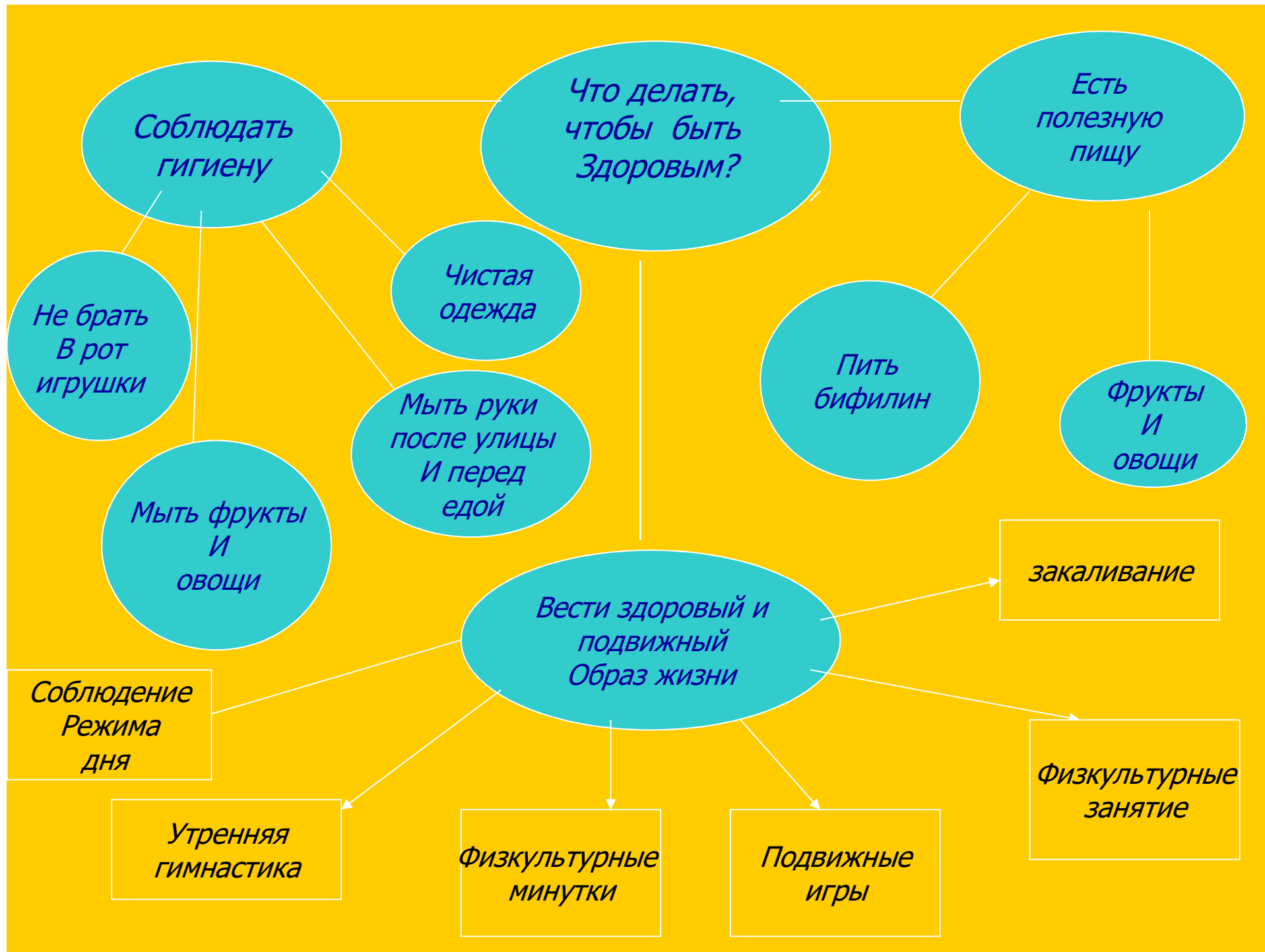
## Игровой дидактический материал:

«Валеология» - здоровый образ жизни( зубы, глаза, уши).

«Валеология» - здоровый образ жизни( сон, питание, кожа).

«Как избежать неприятностей».

Дидактические игры в детском саду.



## Взаимодействие с родителями:

Участие родителей в совместном проекте способствует сближению в общении «педагог- родитель».

Родители приобретают практические навыки в области укрепления здоровья ребёнка.

В процессе реализации проекта устанавливается эмоциональный контакт между родителем и ребёнком.

Подбор информации по теме « Что делать, чтобы быть здоровым?».

Придумывание сказок и историй.

Плакаты «Почему надо мыть овощи и фрукты?», «Почему надо мыть руки?».

Привлечение родителей для работы в тетрадях « Путешествие с Биффи в страну здоровья».

# Деятельность с детьми:

Чтение литературы.

Рисование по трафарету, по схеме, алгоритму.

Сочинение сказок: «Почему надо мыть овощи?», «Полезная пища», «Овощи и фрукты».

Дидактические игры «Найди дорогу к полезным продуктам».

Игра «найди отличия».

Развивающие игры «Валеология», 1-2 части Правила гигиены и бережное отношение к своему здоровью.

Плакат «Правила гигиены. Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым, день с зарядки начинай, гигиену соблюдай».

Научно-популярная литература : «Уроки Айболита» Зайцев Т.К., «Азбука здоровья» Лацис К., «Расти здоровым» Ротенберг Р.

Художественная литература : «Вредные привычки» Г.Остер, «Волшебный морж» , «Спаси Веронику», «Зарядка и Простуда».

Стихотворения: «Зачем соблюдать режим», «Под душем», «Утренняя песенка», «Мойдодыр», «Девочка Чумазая».

Просмотр видеофильмов.

# Утренняя гимнастика



# Чистота залог - здоровья

Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазки блестели,  
чтобы щечки  
краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.



# Витамины я люблю быть здоровым я хочу



В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не пересчитать.  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты  
Натуральные продукты.





# Работа в тетрадях



# Спортивный праздник



Мы бежим быстрее ветра!  
Кто ответит, почему?  
Витя прыгнул на два метра!  
Кто ответит почему?  
Соня плавает, рыба!  
Кто ответит почему?  
На губах у нас улыбка!  
Кто ответит почему?  
Может «мостик» сделать  
Марк!  
По канату лезет Ира.  
Потому что с физкультурой  
Мы давнишние друзья!



# Дружно пьём бифилин





# Прогулки на свежем воздухе





Мы пойдем сейчас гулять,  
Но не будем замерзать.  
Чтобы нам теплее стало  
Будем бегать и играть,  
Веселится и смеяться,  
И в снежки играть.







# Работа с родителями



# Рисунки детей





## Рассказ про девочку Соню

Жила девочка Соня. Она часто болела и пропускала детский сад.

Ей часто хотелось играть на детской площадке с другими детьми. Об этом узнал от Сониных подруг Биффи. Биффи стал помогать Сони правильно питаться. Объяснил что нужно делать. Вскоре организм Сони окреп. С тех пор Соня перестала часто болеть и стала пить Бифилин.

Коллективное составление рассказа.