

# *«Наше здоровье в наших руках»*

проект в средней группе детского сада

*Подготовила воспитатель  
средней группы № 3  
Ахмадулина П.В.*

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя...»

В.А.Сухомлинский

## **Актуальность**

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

**Основная цель проекта - снижение заболеваемости,  
сохранение и укрепление здоровья  
детей среднего дошкольного возраста.**

**Задачи:**

- ❖ Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.
- ❖ Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
- ❖ Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

## *Описание проекта*

***Вид проекта:*** практико-ориентированный.

***Возраст участников:*** дошкольники 4-5 лет.

***Продолжительность проекта:*** 1 неделя

***Основные формы реализации проекта:*** беседы, детское творчество, игры, викторины, конкурсы, работа с родителями.

Предмет исследования: традиционные и нетрадиционные виды оздоровительно работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей среднего дошкольного Возраста.

***Предполагаемый результат проекта:***

У детей должны сформироваться следующие представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое режим, гигиена ;
- о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
- о том, что есть полезные и неполезные продукты, какие они;
- что такое микробы и вирусы;
- какие бывают болезни, что их вызывает

***Каждый день недели имеет свою общую структуру: название, цели, в конце дня подводятся итоги.***

## Примерный алгоритм по привитию привычки к ЗОЖ через различные формы работы

### УТРО

- Индивидуальные беседы
- Чтение худ. лит-ры (стихи, потешки, поговорки, загадки) использование их в режимных моментах.
- Гимнастика
- «Расскажи стихи руками»
- Занятие
- Физкультминутки
- Использование обучающих пособий

### ПРОГУЛКА

- Игровая деятельность (подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, настольно-печатные игры)
- Чтение худ. лит-ры (стихи, потешки, поговорки, загадки) использование их в режимных моментах.
- Разыгрывание проблемных ситуаций
- Закаливающие мероприятия
- «Расскажи стихи руками»

### ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

- Гимнастика
- Самомассаж
- Чтение худ. лит-ры (стихи, потешки, поговорки, загадки) использование их в режимных моментах
- Беседы (фронтально и с подгруппой)
- Познавательные фильмы и мультфильмы
- Игровая деятельность (подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры)
- Спортивные соревнования
- праздники, досуги, спектакли

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Утренняя и профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
- Воздушное контрастное закаливание, босоножье
- Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук
- Пешие прогулки



**Дорожка «здоровья»**



**Игровой самомассаж**



**Утренняя гимнастика**

## ПОНЕДЕЛЬНИК. ТЕМА ДНЯ «ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ»

**Цели дня:** закрепление знаний детей о культуре гигиены;  
формирование положительного отношения к здоровому образу жизни;  
дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы)

- Беседа «Чистота - залог здоровья»
- Беседа «Чтоб кусался зубок» (познакомить детей со строением зубов, способами ухода за ними)
- Д/и «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки»
- Игра-эстафета «Собери мусор»
- Сюжетно-ролевая игра «Аптека»
- Разучивание потешек, отгадывание загадок.
- Чтение художественной литературы «Девочка чумазая»,  
К. И. Чуковский «Мойдодыр», Г. Зайцев «Приятного аппетита»,  
«Крепкие, крепкие зубы», А. Анпилов «Зубки заболели»



**Сказка о зубной щетке**



**Беседа «Как правильно чистить зубы»**



**Д/и «Вредно - полезно для зубов»**



## ВТОРНИК. ТЕМА ДНЯ «КАК УСТРОЕН Я»

### Цели дня:

- Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма.
- Обогащать и активизировать словарь: человек, тело, туловище, голова, глаза, уши, нос, рот, зубы, губы, язык, волосы, щеки, лицо, лоб, брови, ресницы, подбородок, руки, пальцы, ладони, ногти, ноги, ступня, пятка, колени, плечи, спина, грудь, живот, овал, круг, прямоугольник.
- Научить детей выполнять оздоровительный самомассаж ушей.

- Беседа «Я и моё тело»
- Беседа «Здоровье и болезнь» (научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью)
- Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»
- Самомассаж «Лепим лицо»
- Рассматривание плаката «Строение тела человека»
- Продуктивная деятельность (рисование) «Человек»
- Чтение художественной литературы К.И. Чуковский «Айболит»
- Дидактическая игра «Узнай по описанию»
- Сюжетно-ролевая игра «Больница»



Рисование «Человек»

## СРЕДА. ТЕМА ДНЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

**Цели дня:** расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни

- Беседа «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)
- «Собери пазлы» (собрать пазлы овощей и фруктов и дать им характеристику)
- Загадки про овощи и фрукты
- Подвижная игра «Овощи и фрукты»
- Инсценировка сказки «Репка»
- Разучивание стихотворений, отгадывание загадок
- П/и - эстафета «Витаминная семья»
- Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
- Продуктивная деятельность «Овощная тарелка»
- Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»
- Д/и «Полезная и вредная еда»



**Инсценировка сказки «Репка»**



**Продуктивная деятельность «Овощная тарелка»**

## ЧЕТВЕРГ. ТЕМА ДНЯ «СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ САМ»

**Цели дня:** Формировать представления о здоровом образе жизни. Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления. Прививать любовь к физическим упражнениям. Развивать познавательную активность.

- Сюжетно-игровая деятельность «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»
- Занятие «Проделки Простуды»
- Д/и «Путешествие в страну здоровья»
- Д/и «Если малыш поранился»
- Презентация «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води»
- Д/и «Вредно - полезно»
- Чтение: И. Семёнов «Как стать Неболейкой»
- Развлечение «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»

## Развлечение по валеологии «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»

Цели:

- Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни
- Закреплять знания детей об органах чувств, которые помогают знакомиться с окружающим миром
- Развивать умение детей выполнять основные виды движений при прохождении полосы препятствий
- Совершенствовать знания детей о профилактике заболеваний органов чувств
- Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз
- Вызвать у детей сопереживание, желание прийти на помощь тем, кто в ней нуждается
- Воспитывать наблюдательность, любознательность и доброжелательное отношение к окружающим



**Полоса препятствий**

**Учим Бабу Ягу как сохранить зрение**



**Дорожка здоровья**

**Учим Соловья-разбойника как сохранить уши здоровыми**

**Минутка релаксации - слушаем звуки природы**



**Учим Лешего как сохранить нос и легкие здоровыми**

**Итоговый хоровод**

## ПЯТНИЦА. ТЕМА ДНЯ «СПОРТ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

**Цели дня:** формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

- Утренняя гимнастика «Со спортом дружим мы всегда»
- Беседа «Почему нужно много двигаться» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе)
- П/и - эстафеты
- П/и: «Кот и мыши», «Найди пару»
- Д/и «Угадай вид спорта»



# Итоговое обобщающее занятие «Где прячется здоровье»

## Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.



Коммуникативная игра  
«Здравствуй!»



«Витаминное» дерево



Рисуем хорошее настроение

Солнышко здоровья, его лучики – гигиена, свежий воздух, полезная еда, физические упражнения, хорошее настроение



# Работа с родителями

- ❖ изготовление печатных консультаций по темам: «Правильное питание детей в зимний период»; «Профилактика простудных заболеваний», «Как одевать ребенка в зимнее время»
- ❖ организация выставок детских работ: рисунков, аппликаций

### Профилактика простудных заболеваний

Во время простудных заболеваний дети чаще болеют. И абсолютно все родители мечтают, чтобы их дети были как можно здоровее. Чтобы этого достичь, следует не только лечить ребенка, но и проводить профилактику простудных заболеваний. Простудные заболевания возникают, когда ребенок переживает простуду, скарлатину, гриппозные инфекции, как правило, передаются воздушно-капельным путем от больного человека в садике, и дети часто болеют в коллективе, поэтому родители должны знать, как избежать простудных заболеваний у детей.

Если родители регулярно проводят профилактику простуды, то у ребенка будет гораздо меньше шансов простудиться, а простудные заболевания будут протекать намного легче и легче, без осложнений.

**Специальные методы профилактики простуды у детей**

Первое правило профилактики любых болезней – здоровый образ жизни. Для детей это означает здоровое питание на основе овощей, фруктов, злаков. Не забудьте о важности гигиены, чистоты, чистоты рук, чистоты одежды. Также в садике «здоровый» образ жизни имеют воспитатели, обеспечивая здоровое питание, здоровый сон, продолжительность во время в садике (как минимум, 10 часов в день).

Не забывайте о санитизации: раскрывайте ребенку, что такое мыть руки, объясните, почему это важно, объясните, почему это важно. Мыть руки нужно часто, особенно перед едой, после прогулки, после посещения туалета, после игры с друзьями. Это поможет избежать простуды, а также для лечения простудных заболеваний.

Специальная мазь рекомендует для профилактики простуды у детей использовать такие мази, как «Интерферон», «Антивирус», «Антивирус», «Интерферон» и др. Это способствует профилактике на основе интерферона, который обладает противовирусным эффектом.

**Сон, питание**


1. Первое правило профилактики простуды – здоровый образ жизни. Для детей это означает здоровое питание на основе овощей, фруктов, злаков. Не забудьте о важности гигиены, чистоты, чистоты рук, чистоты одежды. Также в садике «здоровый» образ жизни имеют воспитатели, обеспечивая здоровое питание, здоровый сон, продолжительность во время в садике (как минимум, 10 часов в день).
2. Второе правило профилактики простуды – здоровый образ жизни. Для детей это означает здоровое питание на основе овощей, фруктов, злаков. Не забудьте о важности гигиены, чистоты, чистоты рук, чистоты одежды. Также в садике «здоровый» образ жизни имеют воспитатели, обеспечивая здоровое питание, здоровый сон, продолжительность во время в садике (как минимум, 10 часов в день).

### Правильное питание детей в зимний период

Во время зимней распуцки организм ребенка испытывает большие нагрузки, организм не получает необходимых витаминов и минералов, организм испытывает стресс. Поэтому очень важно обеспечить ребенка правильным питанием. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка.

**Правила питания:**

- 1. Питание должно быть сбалансированным. В рационе должны присутствовать все необходимые витамины и минералы.
- 2. Питание должно быть регулярным. Ребенок должен есть 3-4 раза в день.
- 3. Питание должно быть разнообразным. В рационе должны присутствовать все необходимые витамины и минералы.
- 4. Питание должно быть здоровым. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, злаки.
- 5. Питание должно быть полезным. В рационе должны присутствовать продукты, богатые витаминами и минералами.



### Правильное питание детей в зимний период

Во время зимней распуцки организм ребенка испытывает большие нагрузки, организм не получает необходимых витаминов и минералов, организм испытывает стресс. Поэтому очень важно обеспечить ребенка правильным питанием. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка.

**Правила питания:**

- 1. Питание должно быть сбалансированным. В рационе должны присутствовать все необходимые витамины и минералы.
- 2. Питание должно быть регулярным. Ребенок должен есть 3-4 раза в день.
- 3. Питание должно быть разнообразным. В рационе должны присутствовать все необходимые витамины и минералы.
- 4. Питание должно быть здоровым. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, злаки.
- 5. Питание должно быть полезным. В рационе должны присутствовать продукты, богатые витаминами и минералами.



### Как одевать ребенка в холодное время года

Зимняя распуцка – период, когда организм ребенка испытывает большие нагрузки. Поэтому очень важно обеспечить ребенка правильным питанием. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка.

**Правила одевания:**

- 1. Одежда должна быть теплой. В зимнее время года ребенку нужно надевать теплую одежду.
- 2. Одежда должна быть удобной. Ребенок должен чувствовать себя комфортно.
- 3. Одежда должна быть легкой. Ребенок должен легко двигаться.
- 4. Одежда должна быть прочной. Одежда должна выдерживать нагрузки.
- 5. Одежда должна быть красивой. Ребенок должен чувствовать себя уверенно.



### Как одевать ребенка в холодное время года

Зимняя распуцка – период, когда организм ребенка испытывает большие нагрузки. Поэтому очень важно обеспечить ребенка правильным питанием. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка. Правильное питание – это залог здоровья и хорошего настроения ребенка.

**Правила одевания:**

- 1. Одежда должна быть теплой. В зимнее время года ребенку нужно надевать теплую одежду.
- 2. Одежда должна быть удобной. Ребенок должен чувствовать себя комфортно.
- 3. Одежда должна быть легкой. Ребенок должен легко двигаться.
- 4. Одежда должна быть прочной. Одежда должна выдерживать нагрузки.
- 5. Одежда должна быть красивой. Ребенок должен чувствовать себя уверенно.



# Дальнейшее развитие проекта

В работе детского сада нужно использовать инновационные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж, профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Будьте здоровы!**

