

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Саргатский детский сад № 4»  
Саргатского муниципального района  
Омской области

# Проект

## «Здоровые дети на здоровой планете»



Подготовила воспитатель:  
Вдовина О.Ю.

Саргатское 2024

## **ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

**Тип проекта:** информационно – исследовательский

**Участники проекта:** дети – педагоги

**По количеству участников:** коллективный

**По продолжительности реализации проекта:** краткосрочный(15 -19 января)

**Проблема:** недостаточная осведомленность родителей о важности экологического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска). Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями. Современные проблемы взаимоотношений человека с окружающей средой могут быть решены только при условии формирования экологического мировоззрения у людей, начиная с дошкольного возраста, повышения их экологической грамотности и приобщение к экологической культуре.

**Девиз:** Мы хотим, чтоб земля расцветала,

И росли, как цветы малыши.

Чтоб для них экология стала.

Не наукой, а частью души.

**Актуальность проекта:** планета Земля – наш общий дом, каждый человек, живущий в нём, должен заботливо и бережно относиться к нему, сохраняя все его ценности и богатства. Экологическое воспитание – одно из основных направлений в системе образования, это способ воздействия на чувства детей, их сознания, взгляды и представления. Дети испытывают потребность в общении с природой. Они учатся любить природу, наблюдать, сопереживать, понимать, что и растения, и животные – живые существа, они дышат, пьют воду, растут, а самое главное, чувствуют боль, как человек. Мы считаем, что экологическое образование необходимо с раннего возраста. Наша задача, как педагогов в работе с детьми, дошкольного возраста, заложить первые представления и ориентиры в мире природы.

**Цель проекта:** сформировать знание о здоровом образе жизни и влиянии на него окружающей среды.

**Задачи проекта:**

1. Воспитательная: воспитание духовно богатой личности, формирование экологической культуры ребенка.

2. Развивающая: развивать общие познавательные способности: умение наблюдать, описывать, строить предположения и предлагать способы их проверки, находить причинно - следственные связи.

3. Образовательная: вовлечение детей в практическую природоохранительную деятельность, расширять и обобщать знания детей о мире природы.

**Этапы реализации проекта:**

**I этап** включает в себя разработку проекта, постановку проблемы и ввод в игровую ситуацию детей, участвующих в проектной деятельности, а также информирование родителей о проведение проекта и плане его реализации.

**II этап** представляет организацию деятельности проекта (отражена в календарном плане проектной деятельности).

**III этап.** Заключительный. Подведение итогов.

Дата	Совместная деятельность педагога с детьми	Цель, задачи	Фото
15.01.	1.Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «ДА».	Создание условий для оздоровления организма по средством выполнения комплекса физических упражнений.	
16.01.	Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания».	Научить детей выбирать самые полезные продукты; закрепить знания о полезных продуктах, здоровом питании.	

17.01.	Чтение сказки «О зубной щетке».	Познакомить детей с отрывком сказки «Королева зубная щетка»; воспитывать аккуратность, опрятность, умение следить за своим здоровьем.	
18.01.	Гимнастика пробуждение «Дорожка здоровья».	Поднятие настроения у детей, мышечный тонус с помощью физических упражнений, постепенный переход от сна к бодрствованию.	
19.01.	Спортивное развлечение: «Наше здоровье в наших руках».	Приобщать детей к здоровому образу жизни посредством здоровьесберегающих технологий; развитию физических качеств, таких как ловкость, быстрота, равновесие и т.д.	

## ИТОГ:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой. Стало формироваться понятие о взаимосвязи состояния окружающей среды со здоровьем человека.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

## Приложение

### **Дидактические игры:**

#### «Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагаются рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

#### «Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагаются сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

#### «Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляются несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагаются рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

#### «Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых

изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

#### «Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагаются рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

### **Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье сбережём»**

#### *Цель:*

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

#### *Задачи:*

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Доставить детям радость от участия в подвижных играх;  
Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;  
Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

*Оборудование и материал:*

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

**Ход спортивно – развлекательного мероприятия:**

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,...) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

**Игра «Кот и мыши»**

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

**Подвижная игра «Цветные автомобили»**

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли уг贯穿ие. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микробы убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они

по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,  
Микро́бы мы плохие,  
Кто кашу не ест  
И не моет руки,  
Не делает зарядку,  
Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Приложение №4 тематические консультации для родителей:

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровьем детей »

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

По утрам

Зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

### **В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?**

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

### **Используемая литература:**

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009