

Краткосрочный проект

«Радуга здоровья»

в средней группе «Совушки»

**Воспитатели: Шмарина Л.В.
Матвеева Л.Н.**

Паспорт проекта

Название проекта	«Радуга здоровья»
Тип проекта	Познавательный, творческий, игровой, групповой, краткосрочный
Организатор	Воспитатели Шмарина Л.В., Матвеева Л.Н.
Участники проекта	Педагоги, дети, родители
Целевая группа	Воспитанники средней группы
Сроки реализации	19.09.2022- 7.10.2022
Актуальность проекта	<p>Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.</p> <p>Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?</p> <p>Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью, формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.</p> <p>Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.</p> <p>Девиз проекта: Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.</p>

Цели проекта

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, к своему здоровью.
- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни
- создание здоровье сберегающей среды
- устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни

Задачи

- развивать физические качества
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенстве
- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями
- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту
- повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни
- обогащать представления детей о том, что такое здоровье и как его сберечь, витаминах, их роли в жизни человека
- расширять представления детей о том, что полезно для организма; что такое микробы и вирусы
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• пропаганда активного, здорового семейного отдыха• создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между родителями и педагогами в воспитании детей |
|--|---|

Этапы проекта:

1.Подготовительный

2.Основной

3.Заключительный

Подготовительный этап.

- подбор методической, художественной литературы, иллюстративного, дидактического материала по теме проекта;***
- составление плана работы с детьми по проекту;***
- информирование родителей о задачах и содержании проекта;***
- вовлечение родителей в совместную работу над проектом;***
- обогащение предметно-развивающей среды в группе.***

Основной этап.

Тематический план работы с детьми

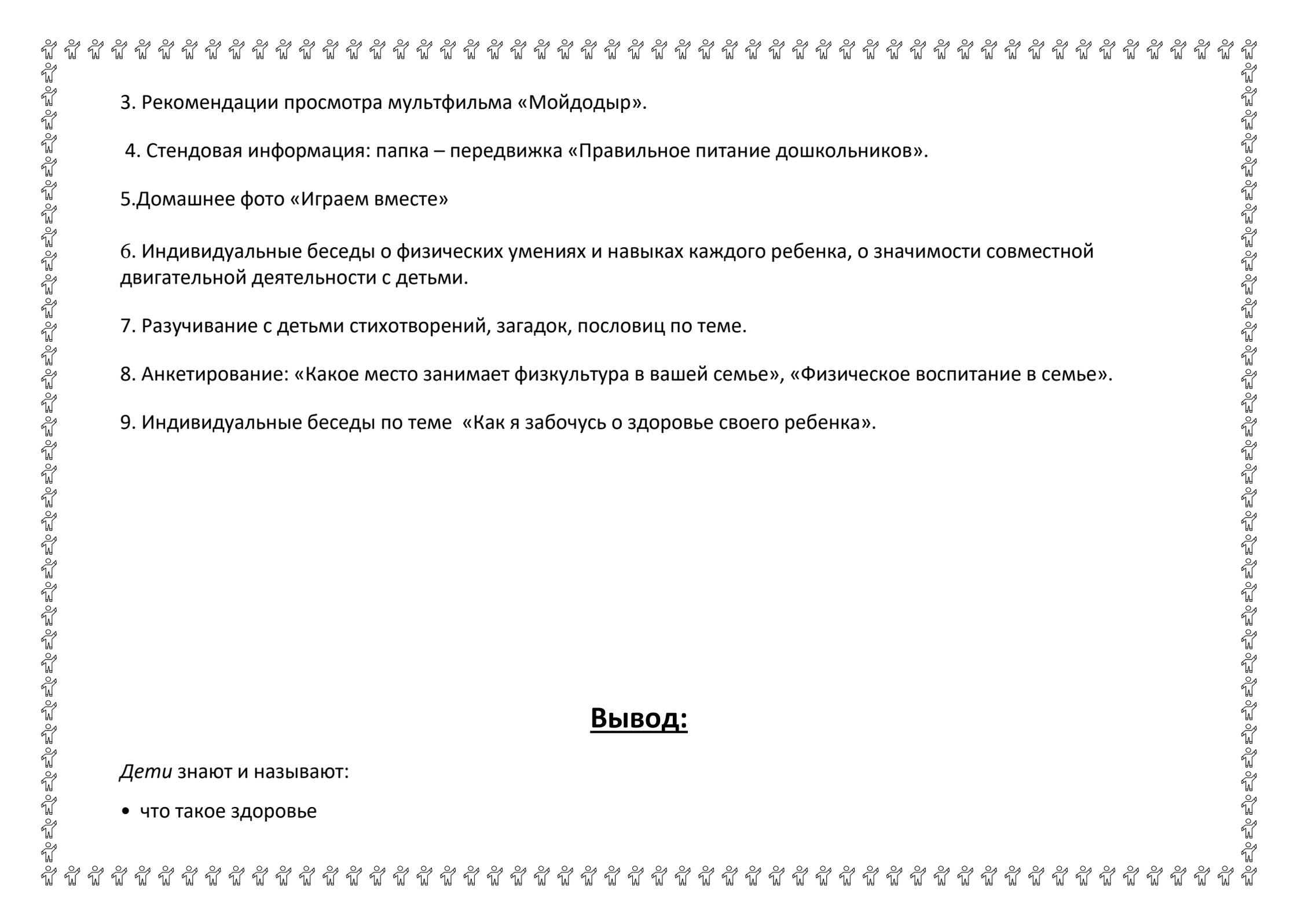
	Основное содержание
Образовательная деятельность	<p>Художественное творчество: <u>Рисование:</u> «Мы делаем зарядку» <u>Аппликация:</u> «Овощи и фрукты - полезные для организма продукты» <u>Познание:</u> «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» <u>Конструирование:</u> «Машина скорой помощи»</p> <p>Коммуникация: «Это я» (беседа по фотографии) «Я-человек» (закрепить представления детей о себе), «Страна волшебная здоровья»</p>
	Совместная деятельность
Беседы	<p>«В бой с простудой» «Если бы ты был врачом?» «Если случилась беда» (воспитывать отзывчивость, стремление прийти на помощь другому) «Как и чем мы дышим» «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу» “Что такое здоровье?” (Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”. Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье) “Режим дня” (Воспитывать необходимость соблюдения режима дня)</p>

	<p>“Гигиена - залог здоровья!” (<i>Воспитывать навыки гигиены</i>)</p> <p>“Одежда и здоровье” (<i>Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева. Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погод</i>)</p> <p>“Здоровье - главная ценность человеческой жизни”</p> <p>(<i>Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека</i>)</p> <p>“Твоё питание - твоё здоровье” (<i>Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться. Воспитывать ответственность за своё здоровье</i>)</p> <p>«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»</p>
<p>Игровая деятельность</p>	<p><u>Дидактические игры:</u></p> <p>«Здоровое питание спортсменов»</p> <p>«Что купить в магазине?»</p> <p>«Съедобное – несъедобное»</p> <p>«Полезная пища»</p> <p>«Мяч и я - друзья»</p> <p>«Меню для сказочных героев»</p> <p>«Правила чистюли»</p> <p><u>Сюжетно ролевые игры:</u> «Поликлиника», «Аптека», «Телефонный разговор» (вызов «Скорой помощи»)</p> <p>«Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному)</p> <p>«Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья)</p>
<p>Наблюдение</p>	<p>Экскурсия на кухню детского сада (Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания)</p>
	<p>Раскрашивание раскрасок «Девочки и мальчики»</p> <p>(Создать детям условия для отражения в рисунке самого себя)</p>

Художественное творчество	Коллаж “В чём содержится вода”. Обвести по контуру и раскрасить овощи и фрукты
Музыка	Музыкальные зарядки и игры.
Чтение художественной литературы	Чтение: Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», С Маршак «Четыре глаза», «О девочках и мальчиках», Чтение произведения: Г.Остер «Вредные привычки» Рассматривание: фото, иллюстраций о здоровье, альбома «Спорт – это жизнь» Заучивание пословиц, поговорок о здоровье Загадки и стихи о спорте и здоровом образе жизни Сочинение сказок, загадок, стихов о воде
Физическая культура	Подвижные игры: «Мы - весёлые ребята», «Горячая кастрюлька», «Охотники и зайцы», «Покажите мне...» (Дети показывают те части тела, которые называет ведущий) Игры – эстафеты с мячом

Работа с родителями:

1. Папка – передвижка «О здоровье всерьез», «Здоровый образ жизни семьи».
2. Консультации: «Закаливание организма дошкольника», «Основные факторы здорового образа жизни детей», «Как выбрать спортивную секцию для ребенка», «Режим дня для дошкольника», «Игры на прогулке»



3. Рекомендации просмотра мультфильма «Мойдодыр».

4. Стендовая информация: папка – передвижка «Правильное питание дошкольников».

5. Домашнее фото «Играем вместе»

6. Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

7. Разучивание с детьми стихотворений, загадок, пословиц по теме.

8. Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «Физическое воспитание в семье».

9. Индивидуальные беседы по теме «Как я забочусь о здоровье своего ребенка».

Вывод:

Дети знают и называют:

- что такое здоровье

- что такое витамины, их роли в жизни человека;
- что такое микробы и вирусы
- пословицы о спорте и здоровье.

Дети стали более активны. *Родители* получили информацию по укреплению здорового образа жизни в семье.

Появился интерес к образовательному процессу, желание общаться с педагогами, участвовать в жизни группы.

Считаем, что удалось достигнуть хороших результатов взаимодействия педагог – родители. Родители принимали активное участие в реализации проекта, с интересом знакомились с предложенным информационным материалом.

Художественное слово:

Загадки про спорт и здоровый образ жизни:

Любого ударишь – он злится и плачет. А этого стукнешь – От радости скачет! То выше, то ниже, то низом, то вскачь. Кто он, догадался? резиновый... (Мяч)

Силачом я стать решил, к силачу я поспешил: - Расскажите вот о чем, Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет, ежедневно, встав с постели, поднимаю я... (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут. В школе – кони и лужайка! Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг, сто скамеек вокруг, от ворот до ворот бойко бегают народ. На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут, а в снег не проваливаются. (Лыжи)

На белом просторе две ровные строчки, а рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? (Лыжник)

Он на вид - одна доска, но зато названьем горд, Он зовется... (Сноуборд)

Есть ребята у меня два серебряных коня. Езжу сразу на обоих что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, а блестящие. (Коньки)

Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра, разыгралась детвора. Крики: "шайбу! ", "мимо! ", "бей! " - Там идет игра -... (Хоккей)

Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)

Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски короли свели полки. Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы) .

Стихи про спорт и здоровый образ жизни:

Зарядка

Агния Барто

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая,

Мы растем смелыми, на солнце загорелыми.

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы, крепки наши мускулы и глаза не тусклые.

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая,

Мы растем смелыми, на солнце загорелыми.

Для начала по порядку –

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем
нужна.

Утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья

Есть хорошее решение



- Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

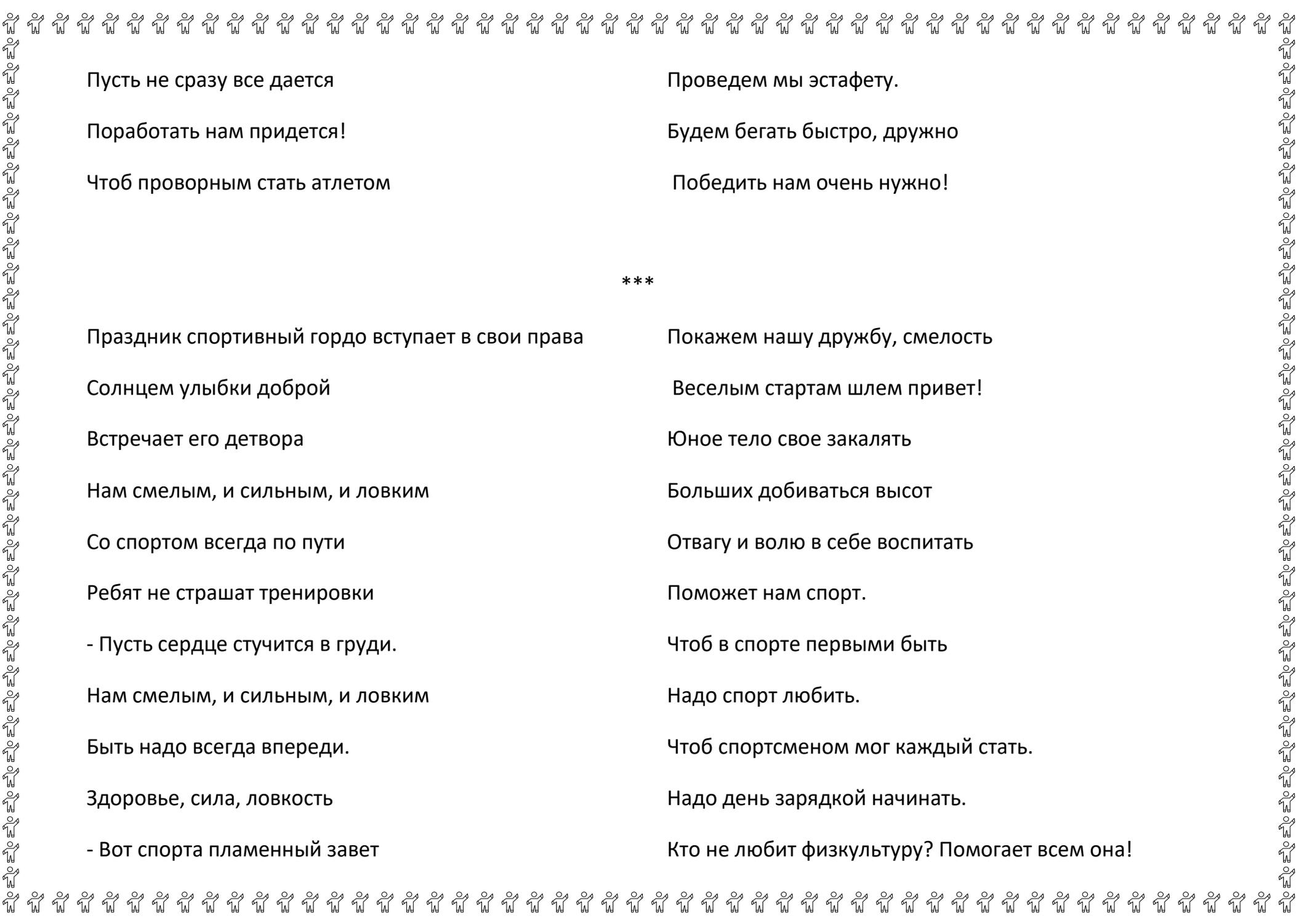
Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться. Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка



Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

Праздник спортивный гордо вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути

Ребят не страшат тренировки

- Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость

- Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость

Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять

Больших добиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт.

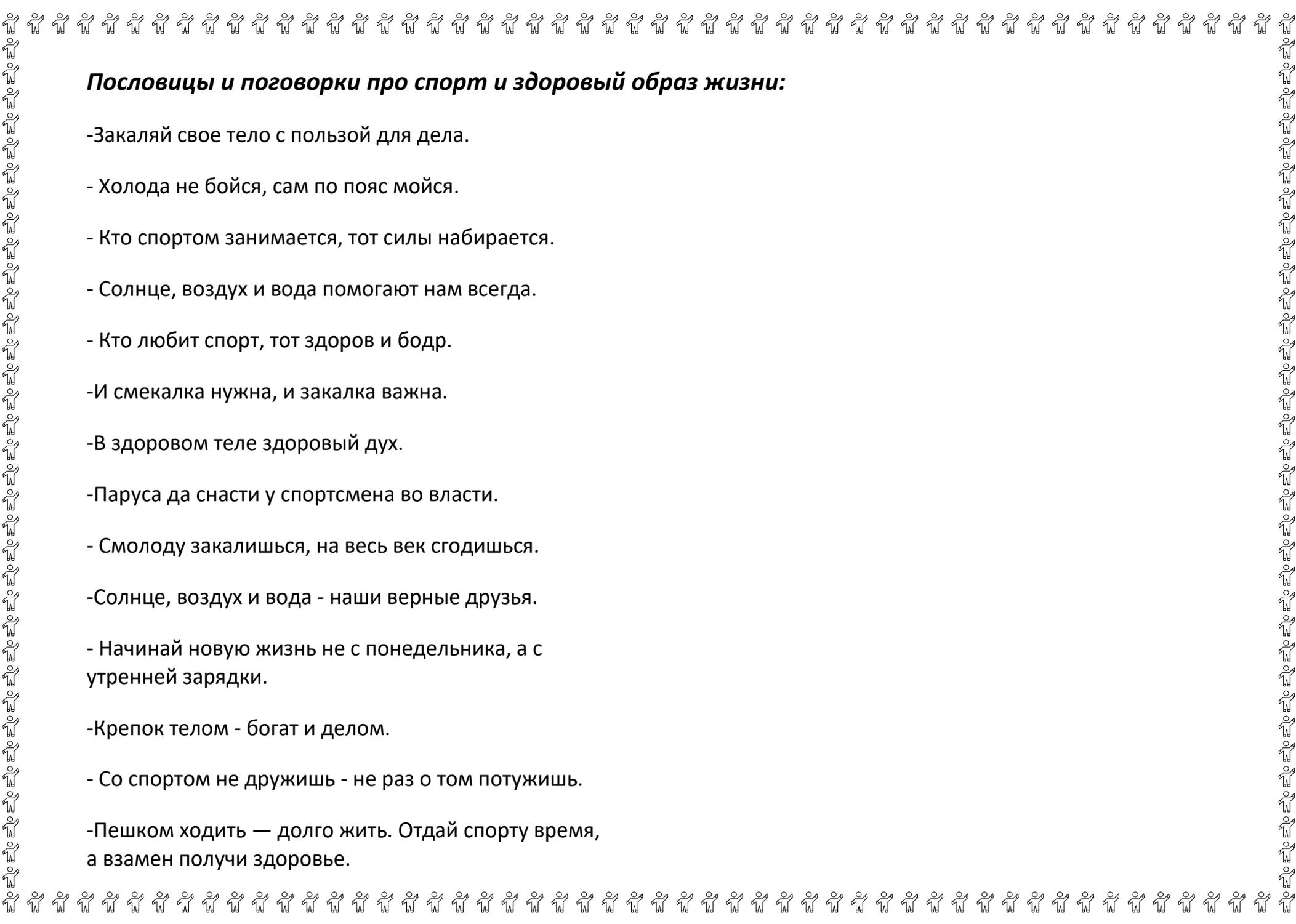
Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить.

Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру? Помогает всем она!



Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни:

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом - богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.