

# Проект для детей старшего дошкольного возраста

**Тема: «Я расту здоровым»**

**Тип проекта:** информационно – познавательный

**Сроки реализации:** краткосрочный

**Участники проекта:** воспитанники, воспитатели, родители

**Цель:** Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

## **Задачи:**

*Оздоровительные:*

Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.

Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.

Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

*Воспитательные:*

С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.

Создать условия для проявления положительных эмоций.

*Образовательные:*

Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

**Актуальность:** Серьёзной проблемой, в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей. А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми. В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

## **Этапы реализации проекта**

### **I. Подготовительный этап.**

- выбор темы проекта;
- взаимодействие с детьми и их родителями;

- поставка целей, задач;
- определение методов;
- подбор, создание видеофильмов, презентаций

## II. Непосредственная реализация проекта:

Форма работы	Тема
Беседы	Беседа «Мое тело»; рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека»
	Игра-беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».
	«Чистота – залог здоровья».
	«От простой воды и мыла, у микробов тают силы»
Специально организованная деятельность	«Для чего мы едим? »
	«О вредных и полезных продуктах питания»
	Зачем нужно кушать кашу?
Опыты	«Наши помощники — глаза»
	«Зачем нам нужен нос»
Чтение художественной литературы	С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
	А. Барто «Девочка чумазая»
	К. Чуковский «Мойдодыр»
	М. Потockая «Острое поросычье заболевание»
	Загадывание загадок о частях тела, продуктах питания
Продуктивная деятельность	Лепка «Корзина полезных продуктов»
Просмотр видеофильмов/ презентаций	«Вредные и полезные продукты».
	«Вини Пух в гостях у Кролика».
Дидактические игры	«Если ты простудился»
	«Полезное, вредное» системы «Играй и развивайся»
	«Если малыш поранился»
	«Четвёртый лишний»
	«Чтобы быть здоровым надо...»
Сюжетно-ролевые игры	«На приеме у врача»

	«Поликлиника»
Подвижные игры	Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».
	«Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка», «Охотник и зайцы»
Работа с родителями	Анкетирование

### **III. Итоговый:**

- закрепление полученных знаний – Досуг по ЗОЖ «Путешествие в страну «Здоровячков»

### **Предполагаемый результат:**

Расширение знаний детей о своем здоровье.  
 Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.  
 Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.  
 Знакомство с причинами болезней.  
 Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.  
 Знакомство со строением тела человека.

1. Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья. Как витамины влияют на организм человека.

2. Привлечь внимание родителей к ознакомлению с основами правильного здорового питания.

- У детей будет сформирована привычка к здоровому образу жизни через реализацию общеобразовательных областей.
- Воспитанники овладеют знаниями о своём здоровье, о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье.

Дети знают и называют:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое витамины, их роли в жизни человека;
- пословицы о спорте и здоровье и мн. др.

Дети стали более активны, физически развиты.