

## ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

**Яшина Нина Михайловна**

воспитатель первой квалификационной категории

МАДОУ детский сад «Березка»

г. Первомайск, Нижегородская область

### **ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**

*Аннотация: в статье рассматриваются вопросы формирования убеждений сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста. Описывается проект «Быть здоровыми хотим, направленный на углубление представлений детей о пользе ведения здорового образа жизни, привить интерес к физической культуре и спорту. Раскрывается ход проекта по дням недели, описываются методики работы с детьми.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни.

*«Я не боюсь еще и еще раз повторять:  
забота о здоровье ребенка – это  
важнейший труд воспитателя...»*

*B.A. Сухомлинский*

*I. Актуальность проекта:* правила поведения и меры безопасности непосредственным образом связаны с условиями проживания человека, будь то современный город или сельская местность, привычная домашняя обстановка – каждая среда диктует различные способы поведения и соответствующие меры предосторожности.

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 своем 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 – создание прочной основы для воспитания здорового ребенка.

*II. Постановка проблемы:* разработать проект, в рамках которого, в течение всей недели в ДОУ будут проводиться комплексные мероприятия для участников средней группы в воспитательно-образовательном процессе, направленные на:

- 1) профилактику здорового образа жизни;
- 2) формирование навыков безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

*III. Вид проекта:* практико-ориентированный, творческий.

*IV. Цель проекта:* углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и здоровья окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

*V. Задачи проекта:*

1. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
2. Формировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитание привычки думать и заботиться о своем здоровье.
3. Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.
4. Развивать у дошкольников самостоятельность, инициативу, интерес к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения.

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

*VII. Продолжительность проекта:* одна неделя.

*VIII. Основные формы реализации проекта:* беседы, детское творчество, театрализованные представления, эстафеты, игры, викторины, конкурсы, КВН, работа с родителями.

*IX. Этапы реализации проекта:*

1 этап – создание условий работы по теме.

2 этап – организация работы по проекту.

3 этап – подведение итогов реализации проекта. Презентация.

*X. Конечный продукт проекта:* расширение знаний детей о правильном питании, о гигиене тела и одежды, об оказании первой медицинской помощи, об умении действовать в экстремальных ситуациях, учили стихи и загадки о правилах дорожного движения.

*XI. Критерии оценки эффективности реализации проекта и диагностический инструментарий:* Театрализация. Результатом работы является формирование положительного отношения детей к здоровому образу жизни

*Ход проекта.*

Неделя, проходившая под девизом: «В здоровом теле – здоровый дух!».

Понедельник.

*Тема дня:* «Правила гигиены».

*Цели дня:* Закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Беседа «Личная гигиена».

Личная гигиена включает в себя уход за телом, за волосами, полостью рта.

Личная гигиена ребенка включает еще и обязательные элементы закаливания. Возможность проведения водных процедур во многом зависит не только от условий быта семьи ребенка, но и от культуры его родителей. В культурных семьях дети не только умеют чистить зубы, ежедневно принимают водные процедуры

утром и вечером, моют руки перед едой и после посещения туалета, но и знают, почему нужно поступать именно так.

Когда дети моют руки перед завтраком или обедом, то они зачастую вытирают руки одним полотенцем, которое может служить инкубатором для микробов. Лучший способ – индивидуальные бумажные салфетки или индивидуальное полотенце.

Большое значение для здоровья ребенка имеет правильно подобранная зубная паста. Желательно, чтобы у ребенка был свой тюбик пасты, тогда родителям не составит труда контролировать выполнение гигиенических процедур.

Белье должно быть чистым, не должно быть слишком большим или слишком тесным. Следить за чистотой верхней одежды ребенок должен научиться еще в дошкольном возрасте. Неопрятность ребенка – признак низкой культуры семьи и плохой воспитательной работы педагога с семьей. Безусловно, дети пачкаются сами и пачкают одежду, но сиюминутная грязь и засаленная одежда – вещи разные.

Дети должны чистить сами свою обувь (конкурс на блестящий ботинок, самую чистую кроссовку).

У детей дома должны быть: личная губка-мочалка, зубная щетка, паста, полотенце.

Сейчас мы с вами проведем игру «Путешествие в Страну чистоты».

*Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков).*

Участвуют две команды (группы). Стоят в колонну друг за другом, за капитаном. На противоположной стороне зала стоит ведро для мусора. По залу разбросаны бумаги, пакеты. По команде 1-й участник бежит, собирает один мусор и кладет его в ведро, бежит назад передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая больше соберет мусора.

*Игра-эстафета «Помой посуду» (для девочек).*

Участвуют две команды (группы). Строятся в колонну за капитаном. На другом конце зала стоит воспитатель. Рядом с ним на стуле стоит таз (для мытья посуды) По сигналу девочка берет в руки 1 чашку и 1 блюдце и идет к тазу. Подойдя к тазу, имитирует мытье посуды, поочередно отдавая чистые предметы воспитателю, которая поочередно ставит на разнос. Девочка идет назад, передавая эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

*Совместная игра «Шар по кругу».*

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?».

Вторник.

*Тема дня: «Первая помощь».*

*Цели дня:* Знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи; развитие интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения.

*Викторина «Ситуации».*

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети крутились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила серьезные ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

*Загадки.*

В природе от солнца бывает загар

В доме от спички бывает ... (пожар).

Платье Машеньке из шелка

Сшили нитки и ... (иголка)

На кухне в работе очень хороши

Блестящий, наточенный, остренький ... (нож).

В группах дети рисуют рисунки о работе скорой помощи, а затем из рисунков, по принципу диафильма, склеиваются те, которые имеют общий сюжет.

Среда.

*Тема дня: «Здоровое питание».*

*Цели дня:* расширение знаний старших 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 «Гигиена питания».

1. Пища – это источник энергии. Пищевые продукты – строительный материал для новых клеток.

2. Углеводы – источник энергии. Они содержатся в овощах, фруктах, молоке.

3. Жиры – источник энергии и жирорастворимых витаминов. Жиры бывают животные и растительные.

4. Белки – источник энергии.

5. Витамины – катализаторы, ускорители процессов обмена веществ.
6. Витамин А – содержится в молоке и молочных продуктах. Витамин А участвует в работе зрительного анализатора, при его недостатке ухудшается зрение.
7. Витамин Д – содержится в мясе, рыбе, особенно в рыбьем жире
8. Витамин Е – участвует в иммунно-защитной функции организма, в репродуктивной функции.
9. Витамин К – содержится в мясных продуктах, много его в печени животных и птиц. Он участвует в процессе свертывания крови. При недостатке развивается кровоточивость.
10. Витамин С – содержится в овощах и фруктах. Богаты им лук, смородина, лимоны, крыжовник. Недостаток витамина С проявляется в повышенной утомляемости, сонливости и раздражительности.
11. Витамин В1 содержится в злаковых в шкурке зерна, шлифованном рисе. При недостатке витамина В1 развивается раздражительность, ухудшение памяти.

Соблюдение режима питания – залог здоровья органов пищеварения.

### Питание.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
(Л. Зильберг).

*КТД «Полезные продукты».*

Дети совместно с родителями дома вырезают из журналов, газет, старых книг картинки с продуктами, необходимыми для полноценного роста дошкольника. В группе из полученных заготовок, с помощью педагога, составляется коллективная работа. Затем дети придумывают сказку – приключение о полезных продуктах. Работа вывешивается в группе.

*Подвижная игра «Овощи и фрукты».*

Группа делится на две равных по количеству команды, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне зала находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая – только фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свою корзину только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Подведение итогов, награждение.

*Путешествие «Спортивный огород».*

1 станция: Инсценировка сказки «Репка» (домашнее задание).

2 станция: «Собери пазлы».

На этом этапе дети собирают пазлы (1 – овощ, 1 – фрукт – собрать и дать характеристику).

3 станция: Загадки про овощи и фрукты.

Детям загадываются загадки, они их отгадывают и зарабатывают очки.

Этот фрукт на вкус хорош.

И на лампочку похож.

(груша)

Сто одеждек –  
Все без застежек.

(капуста)

Она прячется от солнца  
Под кустом в глубокой норке,  
Бурая – не мишка,  
В норке – но не мышка.

(картошка)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

(помидоры)

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.

(морковь)

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой?

(огурец)

Это вовсе не игрушка – Ароматная...

(петрушка)

4 станция: Музыкальная.

Исполняется песня (домашнее задание).

По окончанию соревнования все команды собираются в актовом зале. Пока судьи подсчитывают очки, с детьми проводятся подвижные игры.

*Подвижная игра «Водяной».*

Выбирается водяющий «Водяной», который сидит в кругу с закрытыми глазами (на глазах повязка или маска из непроницаемой ткани). Дети идут по кругу и говорят: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой. Выгляни на чуточку, на одну минуточку». Круг останавливается. Водяной встает и подходит к одному из игроков. Задача «Водяного», определить кто перед ним из детей (можно трогать). Определив, кто перед ним, меняется с ним местами. Игра продолжается дальше.

Четверг.

*Тема дня: «День безопасности»*

*Цели дня:* Создание условий для формирования представлений о возможных опасных ситуациях; развитие у дошкольников навыков реагирования в экстремальных ситуациях; закрепление знаний и умений воспитанников о правилах поведения на улице, в транспорте.

*Подвижная игра «Собери светофор».*

Группа делится на две подгруппы, выбирается капитан команды. За капитаном все строятся в колонну. На другом конце площадки, стоит куб, на нём лежат три кубика (красный, жёлтый, зелёный). По сигналу, первый игрок из каждой команды, бежит до куба, собирает на нём светофор и бежит назад к своей команде, передавая эстафету хлопком по руке, следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее и без ошибок выполнила все действия.

*КВН «И в шутку и всерьез».*

Участвуют 2 команды:

1. Команда «Шалунишки».
2. Команда «Непоседы».

Вступительное слово Ведущего.

Приветствие команд.

1 конкурс: «Чья команда прочитает больше стихотворений?».

2 конкурс: «Кто больше знает пословиц, поговорок по дорожному движению?».

3 конкурс: «Ты – мне, я – тебе» (Какая команда отгадает больше загадок)

4 конкурс: «Блиц» (экспресс-опрос).

Экспресс-опрос команд.

1. Как правильно переходить дорогу?

2. Как правильно осматривать дорогу перед началом перехода?

3. На какой свет светофора можно переходить дорогу?

4. Как нужно себя вести, при выходе из транспорта?

5. Можно ли играть на проезжей части?

6. Где нужно играть детям?

7. Зачем нужна дорожная разметка, нанесенная на проезжую часть белой краской?

8. Зачем нужны правила дорожного движения?

5 конкурс: Игра: «Лучший пешеход».

У ведущего в руках «светофор» – три картонных кружка.

1-й – красный, 2-й – желтый, 3-й – зеленый.

На светофоре – зеленый свет – дети бегают по залу, не сталкиваясь друг с другом.

На светофоре – красный свет – дети замирают.

На светофоре – желтый свет – дети хлопают в ладоши.

Кто перепутал сигналы – получает штрафное очко.

Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков

6 конкурс: «Музыкальный».

Дети исполняют песню «Физкульт-ура».

Жюри подводит итоги. Победители получают грамоты и призы

Подведение итогов. Награждение.

Пятница.

*Тема дня: «Мы едем, едем, едем....».*

*Цели дня: Формирование у дошкольников адекватного отношения к своему здоровью; подведение итогов недели, награждение участников.*

Театрализованное представление «Мы едем, едем, едем....».

Подведение итогов Недели здоровья.

– Здравствуйте, дорогие ребята! За эту неделю, вы, ребята узнали, как правильно питаться, о гигиене тела и одежды, как оказаться себе первую помощь. Учились действовать в экстремальных ситуациях; учили стихи, загадки, песни о правилах дорожного движения. И вот сегодня, мы с вами подводим итог нашей Недели здоровья. Итак, мы начинаем.

Сказка «Теремок» на новый лад.

*Автор:* Как-то мышке надоело жить в лесу, в норе глухой.

И в дорогу, чуть не смело, дом пошла, искать другой

Тихо песню напевая, по тропинке шла пешком

И никак не ожидала, здесь увидеть терем-дом

Огляделась и сказала:

*Мышка:* Интересно, что же в нем? Так похож на терем он!

Евро окна и балкон, просто сказка этот дом!

Кто живет? Надо спросить, может я смогу там жить?

*Автор:* В дверь несмело позвонила, ручку дернула, окрыла

*Мышка:* Странно, в доме никого. Боже, как мне повезло!

Ну и заживу здесь я, пусть завидуют друзья!

*Автор:* А поблизости, в болоте, где жила лягушка Ква

Без проблем и без заботы, вдруг исчезла вся вода

Не поесть ей, не попить, пошла помоши просить.

Видит, теремок стоит.

*Ква:* Позвоню, вдруг впустит кто. Кто же в тереме живет?

*Мышка:* Кто? Кто здесь живу я – мышь! А чего ты здесь стоишь?

И вообще, иди-ка прочь, спать пора мне, уже ночь.

*Ква:* Что ты? Мы с тобой друзья, видишь вся продрогла я.

Тыпусти с тобой пожить, буду я тебе служить.

*Мышка:* Мне прислуга не нужна, и вообще мы не друзья

Я богата, ты бедна, буду жить я здесь одна.

(Лягушка уходит.)

*Автор:* В лесу похолодало, дождь заморосил,  
а бездомный заяц рядышком бродил  
Весь продрог он мокрый, ничего не ел.

Накануне ночью дом его сгорел  
Подошел он к дому, позвонил в звонок  
А в ответ сердито отвечают:

*Мышка:* Кто?

*Зайчик:* Это я, зайчонок, я продрог, замерз  
Ведь сгорел мой домик, нет уж больше слез  
Я прошу погреться и с тобой пожить  
Будет веселее, будем мы дружить.

*Мышка:* Ты вообще не знаешь, с кем ты говоришь?  
Мы дружить не будем, я богачка-мышь  
Не впущу тебя я, уходи-ка прочь  
Спать уже ложусь я, наступает ночь.

(Зайчик уходит.)

*Автор:* Рядом лисонька Мария, поздней ноченькой бродила  
Увидала теремок и нажала на звонок

*Лиса:* Нужно срочно позвонить, кто же здесь живет спросить.  
Может мыши, может куры, будет очень вкусный ужин!  
Кто же? Кто же? Здесь живет, ну откройте свой замок!

*Мышка:* Кто? Кто, здесь живу я –мышь! А чего ты здесь стоишь?  
Спать мне тоже не даешь, уходи-ка лучше прочь.

*Лиса:* Мышка, ты меня впусти, буду я с тобой дружить  
Не куда же мне идти, можно мне с тобой пожить?

*Мышка:* Нет, с тобой мы не друзья. Я богата, ты бедна.  
Да к тому же ты хитра, буду жить я здесь одна.

(Лиса уходит)

*Автор:* Много ведь в лесу зверей, жил здесь рядом кот Матвей

Ночью спал он под кустом, но ведь сырьо под дождем.

Вдруг почуял, мышка рядом, пригляделся хитрым взглядом

Стоит домик теремок Кто же? Кто же в нем живет?

*Кот:* Позвоню, вдруг мне откроют, пожалеют и накормят.

Чую, прячется здесь мышь!

*Мышка:* И чего ты здесь стоишь? Уходи-ка лучше прочь

Спать пора мне, уже ночь.

*Кот:* Мышка, милая, прости, хоть и ночь уж на дворе

В прятки поиграй со мной, я же добрый кот Матвей

Ночью не найду тебя, очень плохо вижу я.

*Мышка:* Ладно, ты глаза закрой и считай до десяти, а потом искать иди.

*Автор:* Мышка спряталась в траве, очень зоркий был Матвей.

Посчитал до десяти, мышку разом проглотил

В дом вошел и стал там жить и хозяйство разводить

Утром всех позвал друзей, ведь он добрым был Матвей

Он богатством не хвастался и со всеми всем делил.

*Все вместе:* Сказка учит нас дружить, помогать друг другу

Ведь за деньги не купить доброту и дружбу!

*Итог:* Презентация проекта «Быть здоровыми хотим» на фестивале проектов.

### ***Список литературы***

1. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика – Синтез, 2008. – 112 с.
2. Евдокимова Е. С. Проект как мотивация к познанию // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 3.
3. Комратова Н. Г. Проектный метод в социокультурном воспитании дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 1.

4. Образовательные проекты в детском саду. Пособие для воспитателей / Н. А. Виноградова, Е. П. Панкова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 208 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
5. Штанько И. В. Проектная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста. //Управление дошкольным образовательным учреждением. 2004, № 4.
6. Интернет-ресурсы: <http://www.maam.ru/detskijsad/skazka-dlya-detei-teremok-na-novyj-lad.html>