Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Левушка»

Королева С. В

От 18.01.2023

**ПРОЕКТ ДЛЯ СРЕДНИХ ГРУПП**

**«Мы здоровье сбережем»**

Автор: Дронченко Юлия Константиновна

Воспитатель

Наукоград Кольцово

# СОДЕРЖАНИЕ:

**1.** Актуальность

**2** Цель и задачи проекта.

1. Планируемые результаты освоения проекта для детей 4-5 лет.
2. Содержание проекта
3. Перспективный план работы с детьми 4-5 лет
4. Перспективный план работы с родителями.
5. Формы и методы, используемые в работе по проекту.
6. Возраст детей, сроки реализации.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Используемая литература.

# 1.Актуальность.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

# 2.Цель и задачи проекта.

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

* Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
* Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
* Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
* Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**3.Планируемые результаты освоения проекта для детей 4-5 лет.**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

2. Сформированность гигиенической культуры;

3. Улучшение соматических показателей здоровья;  
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

# 4.Содержание проекта.

**Проект составлен с учетом интеграции образовательных областей:**

**1**.Музыкальное развитие (разучивание движений под спортивную музыку, музыкальные подвижные игры).

**2**. Физическое развитие (комплекс активных игр).

**3**.Изобразительная деятельность (аппликации, лепка, рисование, изготовление поделок).

**4**.Художественная деятельность (чтение, обсуждение, разучивание, инсценировка произведений художественной литературы).

# Перспективный план работы с детьми среднего дошкольного возраста.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День | Тема | Цель | Содержание |
| Понедельник | Тема дня: **«Что такое здоровье?»** | 1.Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.  2.Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.  3.Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность.  4.Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям. | 1.Утренняя гимнастика  2.Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;  3.Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;  4. Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;  5. Выставка расчесок (рисование);  6.Работа с родителями: оформление папки – передвижки «Здоровье ребенка». |
| Вторник | Тема дня: **«Мойдодыр»** | 1.Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;  2.Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы); | 1. Утренняя гимнастика.  2.Беседа «Микробы и вирусы»  3.Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;  4.Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»  5.Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто. |
| Среда | Тема дня: «**Здоровое питание. Витамины»** | 1.Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;  2.Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; 3.Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни. | 1.Утренняя гимнастика.  2.Беседа «Витамины и полезные продукты».  3.Разучивание стихов, загадок,  4.Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;  5.Работа с родителями: Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта, записанных на диктофон. |
| Четверг | Тема дня: **«Здоровые зубки»** | 1.Объяснить детям причину болезни зубов;  2.Формировать привычку чистить зубы;  3.Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;  4.Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость» 5.Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .» | 1. Утренняя гимнастика.  2.Беседа «Здоровые зубки»;  3.Чтение сказки Сказка о зубной щётке».  4. Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;  5.Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для девочки Маши»; 6.Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании» |
| Пятница | Тема дня: **«Со спортом дружим мы всегда»** | 1.Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;  2.Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях; 3.Познакомить родителей с итогами прошедшей неделей здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья). | 1. Утренняя гимнастика.  2.Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта.  3.Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта.  **4.Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках".**  5.Прогулка: подвижные игры:  «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;  6.Работа с родителями: Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека. Рекомендации по питанию детей» |

# 7.Перспективный план работы с родителями.

В работе с родителями:

1.Была проведена консультация *«*Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни», было проведено анкетирование «Роль спорта в семейном воспитании».

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

 3. Рекомендации родителям по питанию детей.

**8.Формы и методы, используемые в работе по проекту.**

## **Словесные методы:**

1. рассказ, беседа (вопросы, разъяснения);
2. использование пословиц, загадок, поговорок, чтение художественной литературы;
3. интеллектуальные и дидактические игры.

## Наглядные методы:

* использование экспонатов, подлинных вещей;
* просмотр фотографий, видеофильмов, картин, рисунков, макетов о спорте и полезных продуктов.

## Практические методы:

* проведение утренней зарядки, спортивных игр.

# Формы работы с детьми:

* НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций по теме.
* НОД продуктивной деятельности: лепка, рисование.
* Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации.

# 9.Возраст детей, сроки реализации.

Реализация проекта: с 6 февраля по 10 февраля.

Тип проекта: краткосрочный.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители.

# 10.Материальное обеспечение программы:

1.Просторное и светлое помещение для проведения НОД, бесед, дидактических игр.

2.Инвентарь для проведения спортивных игр.

3.Иллюстративный материал, методическая литература.

4.Магнитофон, диктофон, интерактивная доска, аудио- и видеозаписи по тематике программы.

# 11.Используемая литература.

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

2.Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

3.Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

4. Инновационная программа дошкольного образования Н.Е. Веракса «От рождения до школы».