**Республика Бурятия**

**Администрация муниципального образования «Муйский район»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Золотой ключик» общеразвивающего вида**

**БуряадУлас**

**«Муяынаймаг» гэһэннютагайзасагайбайгууламжынзахиргаан**

**Юрэнхыхүгжэлтынтүхэлэйһургуулиинурдахиболбосоролойнютагайзасагай**

**бюджедэйэмхизургаан - хүүгэдэйсэсэрлиг «Золотой ключик»**

**Проект**

**в средней группе**

**«Быть здоровыми хотим!»**

Выполнила: Зартдинова О.Э

Тип проекта - информационно-практический

Вид проекта - краткосрочный (1 неделя), групповой.

Участники проекта - дети, педагоги, родители

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект

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 – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка

Цель проекта: углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих

Задачи проекта для детей:

-обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;

- формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;

- формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

для педагогов:

- создать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности с детьми;

- укрепить контакт с родителями.

для родителей:

- пропаганда в развитии потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Форма проведения итогового мероприятия - физкультурно-оздоровительное мероприятие « Веселые старты»

Продукты проекта для детей:

- подбор цикла бесед по ЗОЖ для детей;

- создание картотеки подвижных и дидактических игр;

- создание сборника загадок и потешек по ЗОЖ;

для педагогов:

- обмен опытом педагогов в работе по формированию ЗОЖ

для родителей:

- консультация «Роль семьи в формировании ЗОЖ»;

- привлечение родителей к итоговому мероприятию «Веселые старты»;

- папка передвижка

Ожидаемые результаты по проекту Проект «Я хочу быть здоровым» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители с желанием приняли участие в спортивно- оздоровительном развлечении.

План работы по реализации проекта

Понедельник

1 половина дня

Беседа по ЗОЖ « Что такое витамины и где их найти»

Д.И. «Витаминная семья» Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Физкультминутка 1,2,3,4,5 будем овощи искать»

2 половина дня

Загадывание загадок про овощи и фрукты.

Цель: расширять познавательный интерес у детей, развивать словарный запас.

Сюжетно-ролевая игра : «Сготовим витаминный обед для гостей».

Цель: совершенствовать умения детей использовать игрушки-заменители в игре, закрепить умения детей отражать в игре эпизоды их окружающей жизни, воспитывать чувство коллективизма.

Вторник

1 половина дня

Беседа на тему : «Правила гигиены» Цель: закрепить знания детей о культуре гигиены, формировать положительное отношение к ЗОЖ. Физкультминутка «Как живешь?»

Загадывание загадок про гигиену

П.И. «Солнышко и дождик»

Цель: упражнять в построении в круг; учить действовать по команде взрослого, выполнять действия согласно тексту; развивать чувство ритма.

2 половина дня Просмотр мультфильма «Мойдодыр» К.Чуковского

П.И. «Путешествие в страну чистоты»

Работа с родителями:

Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни».

Среда

1 половина дня

Беседа на тему: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»

Рассматривание спортивного инвентаря, закрепляя знания детей о правилах безопасности при игре с мячом и др. инвентарем.

Д.И. «Мяч на плоскости»

Цель: закрепить умение детей ориентироваться на плоскости (верх, низ, центр, право, лево)

2 половина дня

Физическая культура

Цель: упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, закрепляя умение отбивать мяч о пол. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.

Рассказ воспитателя о истории появления мяча

Д.И. «Угадай на ощупь»

Цель: развивать мелкую моторику, тактильное ощущение детей; закрепить основные свойства мяча.

Четверг

1 половина дня

Беседа о режиме дня

Отгадывание загадок про режим дня

Д.И. «Режим дня»

Цель: развитие речи детей; закрепление знаний о времени суток; формирование у детей понятия «Режим дня», необходимости ее соблюдения .

Пальчиковая игра «Водичка - водиченька»

п/и Лохматый пес

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, не сталкиваясь.

2 половина дня

 Заучивание стихотворения А.Барто «Зарядка»

Прослушивание аудиозаписи «Зарядка»

Гимнастика для глаз

Сюжетно – ролевая игра «Дочки, матери»

Цель: закреплять в игре детей знания о режиме дня, проигрывать моменты режима дня.

Пятница

Проведение физкультурно- оздоровительного мероприятия «Веселые старты»

Приложение 1

Беседа «Что такое витамины и где их найти»

«Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между « вкусным» и « полезным»? Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Вопрос: Что вы знаете о витаминах? Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ. Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Воспитатель: Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С.

(Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т.д. ( ответы детей).

Воспитатель: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный 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 съесть лимон хоть и очень кислый он.

 Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

Вопросы к детям:

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?

Принимали ли , вы, когда – нибудь витамины в таблетках ( драже , в виде сиропа)?

Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Воспитатель: Ребята! Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Ребята, а что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

Беседа «Правила гигиены»

Цель: закрепить знания детей о культуре гигиены, формировать положительное отношение к ЗОЖ.

В начале беседы воспитатель вспоминает разговор об инфекционных болезнях, о том каким образом можно заразиться. Обсуждает с детьми ситуации, в которых необходимо мыть руки. Предлагает им объяснить, почему именно в этих случаях необходимо мыть руки, соблюдать личную гигиену.

Педагог обращает внимание детей, что в одних случаях следует мыть руки «до», а в других «после» определенных действий.

- А теперь подумайте и сочините ситуацию, когда необходимо мыть руки. Почему это необходимо делать?

- А вы умеете правильно мыть руки? Расскажите, как вы это делаете? Давайте все вместе попробуем представить себе, что мы моем руки.

Выполняется имитация движений

Закатить рукава.

Намочить руки.

Взять мыло и намылить руки. Затем положить мыло и хорошо намылить каждый пальчик, а затем всю ладонь.

Смыть водою мыло.

Закрыть кран.

Вытереть руки.

Опустить рукава.

- Молодцы, а как еще можно следить за чистотой своего тела? Что надо делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным (Купаться, умываться, чистить зубы, мыть уши, причесывать волосы, следить за чистотой одежды и обуви и т.д.)

- Как вы думаете, быть опрятным – это только содержать в чистоте свое тело? Или надо делать что-то еще?

- Какой должна быть одежда человека? Его вещи?

- У каждого человека есть индивидуальные предметы, которыми пользуется только хозяин. Какие индивидуальные предметы вы знаете? Почему нельзя причесываться чужой расческой? Чистить зубы чужой щеткой? Пользоваться чужим полотенцем?

Детей необходимо подвести к выводу о том, что соблюдение правил личной гигиены поможет не только выглядеть красиво, но и оградить организм от попадания микробов и других вредных элементов.

- Какие индивидуальные предметы есть у вас? Как они хранятся? Как вы ими пользуетесь

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью, Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Воспитатель рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание.

Воспитатель : Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, правило второе — постоянство.

Постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Воспитатель : Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во- вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Воспитатель : Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании. Что такое закаливание?

( ответы детей)

Какие методы закаливания нам знакомы? Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.