

Проект «Я хочу быть здоровым»

Для детей подготовительной к школе группы (5–7 лет)

Тип проекта: познавательно-исследовательский, краткосрочный (2 недели)

Участники: дети подготовительной группы, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, родители

Актуальность. Современные дети всё чаще сталкиваются с проблемами, связанными с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, недостатком сна и стрессами. Формирование у дошкольников мотивации к здоровому образу жизни — важная задача дошкольного образования.

Цель проекта: Формирование у детей мотивации и первоначальных навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Расширить представления детей о здоровье, его значении и способах его сохранения.
- Познакомить с основными составляющими здорового образа жизни: режимом дня, физической активностью, правильным питанием, личной гигиеной, закаливанием.

Развивающие:

- Развивать познавательную активность, наблюдательность, умение делать выводы.
- Формировать навыки самообслуживания и ответственность за своё здоровье.

Воспитательные:

- Воспитывать стремление заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.
- Формировать культуру поведения в быту и на улице.

Основные направления работы:

1. Режим дня
2. Физическая активность
3. Правильное питание
4. Личная гигиена
5. Закаливание и профилактика простудных заболеваний

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный этап

- Беседа с детьми: «Что такое здоровье?», «Почему важно быть здоровым?»



- Анкетирование родителей
- Подбор методической и художественной литературы, дидактических игр, видеоматериалов.
- Подготовка фотовыставки «Здоровом теле- здоровый дух».
- Квест - игра для родителей и детей «Мы за ЗОЖ»



Квест – игра «Мы за ЗОЖ» с родителями

2. Основной этап

А) Беседы и занятия:

- «Режим дня — залог здоровья»



- «Полезные и вредные продукты»
- «Мои помощники — чистота и порядок»
- «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»
- «Почему мы болеем? Как не заболеть?»



Б) Игровая деятельность:

- Дидактические игры: «Собери полезный завтрак», «Что нужно для здоровья?», «Гигиенические привычки»
- Ролевые игры: «Поликлиника», «Магазин полезных продуктов»



В) Физкультурно-оздоровительная работа:

- Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Минутки здоровья в течение дня



Г) Творческая деятельность:

- Рисование: «Мой здоровый день»
- Аппликация: «Солнце, воздух и вода»
- Коллективная работа: «Дерево здоровья»
- Чтение и инсценировка стихов и сказок о здоровье («Мойдодыр» К. Чуковского, «Девочка чумазная» А. Барто)



Г) Работа с родителями:

- Консультации: «Как приобщить ребёнка к здоровому образу жизни»
- Совместное творчество: «Семейный рецепт здоровья»
- Фотовыставка: «Здоровом теле – здоровый дух!»

3. Заключительный этап

- Итоговое мероприятие: «Мы за ЗОЖ» (викторина, эстафеты, выступления детей, награждение)

- Выставка детских работ

- Рефлексия с детьми: «Что я узнал о здоровье?», «Что я буду делать, чтобы быть здоровым?»

- Анкетирование родителей после проекта

Ожидаемые результаты:

- Дети знают, что такое здоровье и почему оно важно.

- У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни.

- Дети осознанно выполняют гигиенические процедуры, соблюдают режим дня и выбирают полезную пищу.

- Повышена мотивация к физической активности.

- У родителей сформирован интерес к вопросам здорового образа жизни и желание поддерживать здоровые привычки в семье.

Литература и ресурсы:

- К. И. Чуковский «Мойдодыр»

- Стихи о здоровье (А. Барто, С. Михалков и др.)

- Иллюстрации, плакаты по теме

- Видеоролики: «Правила гигиены», «Полезные продукты»

- Методические пособия по здоровьесбережению в ДОУ

