Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 27» Энгельсского муниципального района Саратовской области

Юр.адрес: Саратовская область., г. Энгельс , пр-т Строителей ,зд. 51.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 27»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Ф.И.О. подпись*

Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**Педагогический проект**

**по здоровьюсбережению в коррекционной деятельности с дошкольниками**

**«Здоровейки»**

**Долгосрочный проект**

**В период с 01 сентября 2023г. по 31 мая 2024г.**

**Подготовили воспитатели:**

**Севостьянова Е.А.**

**Фарзалиева Г.М.**

**Содержание**

1. **Введение**

**1.1.Паспорт проекта**

**1.2.Актуальность темы**

**1.3.Задачи проекта**

1. **Основное содержание проекта**

**2.1. Этапы реализация проекта**

**2.2. Ожидаемые результаты по проекту**

**2.3. План реализации проекта с детьми**

1. **Заключение**
2. **Список используемой литературы**

**1.Введение**

* 1. **Паспорт проекта**

**Название учебного заведения**: МАДОУ «Детский сад №27» «Синяя птица» г. Энгельс

**Название проекта:** «Здоровейки»

**Руководители проекта:** Севостьянова Е.А., Фарзалиева Г.М.

**Дата разработки:** 01 сентября 2023г.

**Срок реализации:** долгосрочный с 01 сентября 2023г. по 31 мая 2024г**.**

**Участники проекта:** дети разновозрастной коррекционной группы №5; воспитатели: Севостьянова Е.А., Фарзалиева Г.М.; учитель-логопед: Самсонова И.В., учитель-дефектолог: Рушанова А.Р., психолог: Лукина Л.Н. родители.

**1.2. Актуальность темы**

**Актуальность.** Стремление к обновлению и реформированию образовательной практики в дошкольных учреждениях, Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст.18) ориентирует педагогов на охрану и укрепление физического и психического здоровья, развитие индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений у воспитанников. Это определяет основное направление и содержание деятельности детского сада: формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья при помощи образовательных технологий, проведение развивающе-коррекционной работы. Здоровье воспитанника во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы по охране и укреплению физического и психического здоровья воспитанников, формированию здорового образа жизни, уровня подготовки взрослого, который должен быть примером для воспитанника. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у воспитанника закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь воспитанника с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно не только на воспитанника, но и на членов их семьи. Сегодня важно у родителей формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своего ребенка. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте (ст. 18 п. 1 Закон Р. Ф. «Об образовании»). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Родители плохо представляют, каким образом нужно приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Поэтому в проекте так много внимания уделяется вопросам взаимодействия с родителями.

Педагоги – основные участники проекта. От их знаний, навыков и умений зависит эффективность деятельности с воспитанниками.Вот так возникла необходимость активизации работы по данному направлению и был разработан и внедрен в практику работы ДОУ проект «Здоровейка» (здоровьесберегающее пространство ДОУ как среда воспитания здорового ребенка), которая отражает систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению воспитанников.

**Тип проекта**: познавательно-исследовательский.

**Основная идея проекта:** «Здоровье-в приоритете»

**Цель проекта:** Формирование у воспитанников основы здорового образа жизни, применить и укрепить в игровой форме физическое здоровье, речевое развитие и психическое. добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного к собственному здоровью так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.

**1.3. Задачи проекта:**

**Образовательные:**

1) формировать первичные ценностные представления о **здоровье**, устойчивое желание его сохранить;

2) закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;

3) сформировать потребность в двигательной активности;

4) способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам здорового образа жизни.

**Оздоровительные:**

1) укреплять физическое **здоровье детей;**

2) формировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;

3) повышать защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям путём закаливания.

**Воспитательные:**

1. воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

2) с помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе;

3) создать условия для проявления положительных эмоций;

4) воспитывать целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**Развивающие:**

1) развивать у детей желание заниматься спортом, выполнять необходимы гигиенические процедуры, проводить профилактические мероприятия по сохранению своего здоровья;

2) совершенствовать практические навыки здорового образа жизни;

3) развивать у детей умение избегать опасных для здоровья ситуаций;

4) способствовать развитию творческой инициативы и поисковой деятельности дошкольников.

**Вид проекта:**

* по продолжительности – долгосрочный;
* познавательно-исследовательский;
* по количеству участников – групповой.

**Форма работы воспитателя с детьми:**

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение художественной литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры.

**Формы работы с родителями:**

1. Консультации.
2. Индивидуальные беседы.
3. Организация совместной деятельности с детьми.

**2. Основное содержание проекта**

**2.1.Этапы реализация проекта**

**Первый этап – подготовительный**

1. Изучение методической литературы по теме проекта.

2. Первичная диагностика культуры **здоровья**детей и анкетирование родителей, позволяющее изучить культуру **здоровья семей**.

3. Подбор художественной и познавательной литературы.

4. Разработка плана совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей, работы с родителями подготовительной группы в рамках **проекта**.

5. Подбор материалов для оформления информационного стенда для родителей.

**Второй этап – основной**

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2. Организация работы с родителями.

**Третий этап – заключительный**

1. Анализ результатов проекта.

**Ожидаемые результаты по проекту**

**Дети:**

– получат представления о значении рационального **питания** для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно;

– познакомятся с ролью витаминов в жизни человек;

– расширится представление о структуре организма и своего тела;

– повысится эмоциональный, психический и физический тонус;

– сформируется потребность к ЗОЖ и возможность его обеспечения.

**Педагоги:**

– снижение заболеваемости среди детей;

– создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности;

– повышение теоретического уровня и профессионализма педагога;

– самореализация.

**Родители:**

– повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;

– расширение знаний родителей о способах сохранения и укрепления здоровья детей;

– повышение педагогической культуры родителей в аспекте формирования навыков ЗОЖ;

– участие родителей в совместных физкультурно-оздоровительных, познавательно- исследовательских мероприятиях.

2.2.**План реализации проекта с детьми**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время**  **проведения** | **Образовательный модуль** | **Тема** | **Программное**  **содержание** | **Совместная**  **деятельность**  **с детьми** | **Ответственные** |
| сентябрь/1 неделя | «**Путь к здоровью**» | «Страна волшебная – **здоровье**» | –Формировать у детей дошкольного возраста начальные представления о здоровом образе жизни;  – воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;  – развивать у детей представления о себе, своём организме;  – развивать интерес к себе, к своему телу, организму, их состоянию;  – развивать двигательную активность детей. | Беседа «Моё здоровье», беседа «Охрана жизни и **здоровья на прогулке**», беседа «Береги своё здоровье».  Подвижная игра «Затейники».  Чтение пословиц и поговорок про спорт и здоровый образ жизни.  Дидактическая игра «Скажи, что не так». | Воспитатели |
| сентябрь/2 неделя | «**Путь к здоровью**» | «Где прячется здоровье» | – Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья;  – удовлетворить потребность детей в двигательной активности;  – развивать быстроту бега, ловкость, внимательность. | Беседа «Личная гигиена».  Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания».  Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно».  Чтение А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой».  Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Караси и щука», «Горячая картошка», «Повтори наоборот». | Воспитатели |
| сентябрь/3 неделя | «**Путь к здоровью**» | «В здоровом теле – здоровый дух» | – Продолжать формировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни;  – закрепить представления о путях сохранения здоровья;  – развивать у детей желание заниматься спортом;  – воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;  – учить детей лепить спортивный инвентарь конструктивным способом;  – воспитывать интерес у детей к лепке спортивного инвентаря по своему выбору;  – удовлетворить потребность детей в двигательной активности;  – прививать любовь к физическим упражнениям;  – сформировать умение разыгрывать знакомые сюжеты, вызывать у детей положительное эмоциональное состояние от игры со сверстниками. | Целевая прогулка по участку.  Физкультурный досуг «Островки здоровья».  Лепка «Спортивный инвентарь».  Подвижная игра «Не попадись».  Сюжетно-ролевая игра «На приём к доктору». | Воспитатели |
| сентябрь/4 неделя | «**Путь к здоровью**» | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» | – Дать знания о значимости зарядки для  здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные  эмоции;  – обогатить общие представления о здоровье, как ценности;  – поддерживать достижения детей, чувство гордости за результаты собственного и общего труда. | Утренняя зарядка с выполнением ритмичных упражнений, физминутки, закаливание.  Беседы «Спорт – это здоровье», «На зарядку становись», «Зарядка и простуда».  Рисование «Дети делают зарядку».  Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна». | Воспитатели |
| октябрь/1 неделя | «**Путь к здоровью**» | «С физкультурой дружить – здоровым быть!» | – Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;  – учить детей составлять рассказы по сюжетной картинке, связно и последовательно излагать события, используя спортивную терминологию;  – закрепить знания о различных видах спорт;  – прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;  – закреплять лазание по гимнастической лестнице;  – учить детей объединяться в небольшие **подгруппы для игры**, распределять роли, обсуждать сюжет предстоящей игры. | Беседы с детьми «Зачем людям спорт», «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней», «Я гуляю под дождем».  Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта.  Коллективное рассказывание по сюжетным картинкам «Будем спортом заниматься».  Загадки и пословицы о спорте.  Эстафеты «Кто быстрее».  Рисование «Мы любим спорт».  Дыхательное упражнение «Часики».  Подвижная игра «Перелет птиц».  Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в Спортландию». | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| октябрь/2 неделя | «Я и мое тело» | «Строение тела человека» | – Дать представление о частях тела и внутренних органах;  – упорядочить знания детей о строении человека;  – развивать мышление, сравнивать, обобщать полученные данные и делать вывод;  – создать условия для формирования познавательного интереса  к окружающему миру;  – развивать творческие способности детей;  – закреплять умения отражать полученные впечатления  в рисунках. | Беседы «Я и мое **тело**», «Вот я какой», «Мои ручки», «Мои ножки».  Дидактические игры «Назови и не ошибись» (части тело человека), «Полезно или вредно».  Наблюдения «Я назову, а ты покажи», «Слышу – не слышу», «Значение носа для речи».  Рисование «Из чего сделан я?». | Воспитатели |
| октябрь/3 неделя | «Я и мое тело» | «Наши помощники – органы чувств» | – Выявить имеющиеся у детей знания и расширить их знания об органах чувств  человека – их строении, функциях;  – воспитывать, самостоятельность, трудолюбие, наблюдательность и любознательность к самому себе;  – закрепить знания детей о кровоснабжении и определении пульса человека;  – показать детям принципы правильного дыхания;  – закрепить знания детей о температуре тела человека и зависимости температуры от факторов окружающей среды;  – показать через экспериментирование как чувства позволяют нам познавать окружающий мир; | Беседы «Орган зрения – глаза», «Орган вкуса – язык», «Орган осязания – кожа», «Орган обоняния – нос», «Орган слуха – ухо».  Познавательная беседа «Чтобы уши не болели».  Сюжетно-ролевая игра «Оталаринголог».  Проблемная ситуация «Когда болит ухо, что делать?»  Игра-экспеременитрование «Пульс», «Как возникает голос?»,  «Как человек дышит?» «Какая у тебя температура?», «Пять чувств». | Воспитатели |
| октябрь/4 неделя | «Я и мое тело» | **«Зоркие глазки»** | – Расширить знания и представления детей о зрении человека;  – воспитывать привычку бережного отношения к своему здоровью;  – развивать и совершенствовать умение дошкольников заботиться о своем зрении;  – способствовать освоению детьми социальных ролей: врач, пациент, формировать умение  развивать сюжет игры;  – совершенствовать художественно-речевые исполнительские навыки при чтении стихотворения. | Беседы «Зачем человеку глаза?», «Как беречь зрение?», «Как устроен глаз».  Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача-окулиста».  Чтение сборника стихотворений Н. Орловой «Ребятишкам про глаза».  Игра-викторина «Глаза у всех разные» (о глазах людей и животных).  Дидактическая игра «Что вредно, а что полезно для зрения».  Гимнастика для глаз.  Дидактическая игра  «Собери макет глаза». | Воспитатели |
| ноябрь/1 неделя | «Я и мое тело» | «Сердце – наш мотор» | – Дать знания о работе кровеносной системы, познакомиться с понятиями сердце, капилляры, фонендоскоп;  – познакомить с понятием «пульс», «сосуды», «сердцебиение»;  – помочь выявить, как влияет физические упражнения на работу сердца;  – воспитывать бережное отношение к своему сердцу, сердцу окружающих. | Рассматривание плакатов «Что внутри человека?»,  «Строение тела человека».  Беседы «Сердце – наш мотор», «Чем похожи, чем отличаются?»; «Движение – существенный признак жизни».  Дидактические игры «Сердце своё укрепляю», «Мы делаем сердце крепким», «Разложи правильно карточки», | Воспитатели |
| ноябрь/2 неделя | «Я и мое тело» | «Пищеварительная система» | – Формирование понятия о пищеварительной системе, ее основных отделов и деятельности;  – рассказать о пути, который пища проходит в организме человека;  – воспитывать у детей необходимость тщательно пережёвывать пищу, понимать свой организм, его потребности. | Работа с таблицей «Строение пищеварительной системы».  **Опыт с воздушным шариком «Как желудок наполняется и сокращается, переваривая пищу».** **Опыт «Что происходит в желудке?».**  **Аппликация «Внутренние органы человека» (д**ети вырезывают из заготовок «Внутренние органы человека» и наклеивают последовательно на силуэт человека). | Воспитатели |
| ноябрь/3 неделя | «Я и мое тело» | «Об удивительных превращениях пищи в нас (путешествие по пищеварительному тракту вместе с яблоком)» | – Закрепить знания детей об органах пищеварительного тракта;  – проследить, какой путь проделывает пища в организме человека. | Беседы «Правила приема пищи», «Движение пищи внутри организма», беседа о пищеварительном тракте.  Эксперимент с яблоком.  Дидактические игры «Правила питания», «Найди ошибку». | Воспитатели |
| ноябрь/4 неделя | «Я и мое тело» | «Мышцы и скелет человека» | – Формировать представления о скелете и мышцах;  – углублять и расширять знания о мышцах, об их свойстве и значении;  – укреплять мышцы спины и развивать гибкость позвоночника;  – воспитывать чувство любви к своему телу, восхищение его возможностями, развивать желание заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни. | Рассказ воспитателя о скелете.  Показ наглядного материала, рассматривание рентгеновских снимков.  Беседы «Для чего нам нужен скелет», «Как мы двигаемся», «Почему кости твёрдые», «Зачем нужно пить молоко?».  Чтение А. Барто «Я расту», В. Катаев «Цветик-семицветик» (отрывок о последнем желании), С.Маршак «Великан».  Проведение опыта с яйцом, опыт «Высокая прочность кости».  Игра «Обезьянка и зеркало». | Воспитатели |
| декабрь / 1 неделя | «Я и мое тело» | «Красивая осанка – залог здоровья» | – Развивать знания об основах здорового образа жизни и приобщать детей к физической культуре;  – помочь осознать детям, что правильная осанка это – здоровье;  – уточнить и расширить представление об осанке;  – дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой;  – вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям. | Утренняя профилактическая  гимнастика, ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.  Беседы-рассуждения с детьми «Что значит здоровые ноги», «Что значит красивая осанка», «Прогулка босиком. Полезно или вредно?»,  «Как заботиться о ногах», «Как выработать правильную осанку».  Организация зимних игр на улице «Выше ноги поднимай», «След в след». | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| декабрь / 2 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Движение – это жизнь» | – Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;  – прививать интерес к разным видам спорта через познавательную деятельность;  – целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. | Беседа с просмотром презентации «Спорт – это здоровье».  Рисование «Мой любимый вид спорта».  Спортивные игры и упражнения.  Прогулки. | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| декабрь / 3 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» | – Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ;  – укрепить здоровье детей посредством закаливания;  – развивать двигательную активность детей. | Беседы с детьми на тему здорового образа жизни, о закаливании, «Для чего нужно закаливание».  Загадки и пословицы о закаливании и здоровом образе жизни.  Закаливающие процедуры: дыхательные упражнения, упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, коррегирующие дорожки.  Подвижные игры «День и ночь», «Мышки в кладовой», «Быстрые ножки бегут по дорожке». | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| декабрь/4 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | – Закрепить знания детей о пользе закаливающих процедур;  – укреплять физическое и психическое здоровье детей;  – развивать познавательный интерес детей к окружающей природе. | Беседа «Солнце, воздух и вода – как естественные источники закаливания»,«Воздух в жизни человека».  Конструирование из бумаги «Солнышко лучистое».  Дидактические игры «Сравни картинки», «Что лишнее».  Закаливающие процедуры (умывание прохладной водой лица и шеи; мытьё рук до локтя; принятие воздушных ванн; проветривание помещения, прогулка в любую погоду, хождение босиком по коврикам-массажёрам). | Воспитатели |
| январь /2 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Зимние развлечения» | – Предложить детям рассказать, какие игры можно организовывать в зимнее время;  – провести причинно-следственные связи между погодными условиями и видами деятельности: снег – снежные постройки, катание на лыжах, санках; лёд – катание на коньках, скольжение по ледяным дорожкам и др.;  – закреплять знания **детей** о правилах безопасного поведения на улице зимой;  – систематизировать представления детей о зимних видах спорта; – закреплять умение рисовать человека в движении. | Беседа «Зимние игры и забавы», «Зима полна чудес и забав».  Дидактические игры «Подбери определение», «Назови вид спорта по описанию», «Назови **зимние слова»,** «Продолжи предложение».  Рисование «Зимние виды спорта». | Воспитатели |
| январь / 3 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Еда – без вреда!» | – Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;  – формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;  – упражнять в умении отгадывать загадки,  понимать смысл загадки.  – закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов;  – воспитывать культуру еды. | Беседа-размышление «Полезная и вредная еда», беседа «Продукты здорового питания».  Чтение художественной литературы.  Загадки о продуктах питания.  Дидактические игры и упражнения «Полезные и не полезные продукты», «Витаминка».  Исследовательская деятельность «Как определить пригодность продукта». | Воспитатели |
| январь /4 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Витамины для **здоровья»** | – Расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах;  – закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах;  – развивать умение лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки. | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  Отгадывание загадок об овощах и фруктах.  Подвижная игра «Найди свой витаминный домик».  Беседа «Полезная пища».  Дидактические игры «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак», «Полезные продукты».  Лепка «Витамины в корзине». | Воспитатели |
| февраль/1 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Самые полезные продукты – овощи и фрукты» | – Продолжать знакомить детей со значением  витаминов, воспитывать культуру еды;  – закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов;  – показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад;  – упражнять детей в умении классифицировать продукты питания по значимости и свойствах  для здоровья человека. | Беседы «Где найти витамины», «Уроки правильного питания», «Польза овощей и фруктов», «Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?».  Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин».  Чтение сказки о полезных овощах Марии Шкуриной.  Дидактическая игра «Овощи – направо, фрукты – налево».  Просмотр мультфильма «Мешок яблок» по сценарию Владимира Сутеева. | Воспитатели |
| февраль/2 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Вредная еда» | – Донести до окружающих, что необходимо питаться полезной пищей;  – рассказать о **продуктах**, которые **вредны** по своему составу для организма детей;  – экспериментально подтвердить, в чем польза и **вред некоторых продуктов питания**;  – закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма;  – формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым. | Рисование «Вредный Фаст-фуд».  Дидактические игры «Хорошо или плохо», «Угадай на ощупь», «Это можно или нет», «Что вредно и что полезно».  Опыты и эксперименты «О вреде кока-колы», «Полезны ли чипсы?», «Влияние кетчупа на организм человека». | Воспитатели |
| февраль/3 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Ну а следом бутерброд подскочил – и прямо в рот» | – Обогащать знания детей о здоровой  и полезной пище;  – формировать простейшие навыкы самостоятельного приготовления бутербродов; – подвести воспитанников к пониманию, что еда «всухомятку» наносит вред органам пищеварения. | Рассматривание тематических  иллюстраций, плакатов, буклетов с фотографиями бутербродов, кулинарных книг с рецептами их приготовления.  Изготовление с детьми бутербродов  в сюжетно-ролевой игре.  Опыт «Когда мы питаемся «всухомятку»…». | Воспитатели |
| март/1 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Откажись от перекусов, по режиму ешь со вкусом!» | – Формировать у детей понятие «режим питания», подвести воспитанников к пониманию о необходимости соблюдения режима питания, как в детском саду, так и дома;  – продолжать учить **детей** бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему **питанию**, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах. | Беседы «Что такое перекус?», «Сладости в перекусах», «О режиме питания».  Экскурсия в продуктовый магазин. | Воспитатели |
| март/2 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Лук от семи недуг | – Показать значимость лука для здоровья человека;  – создать в группе детского сада огород на подоконнике;  – развивать умение наблюдать и делать выводы на их основе;  – прививать интерес к здоровому образу жизни. | Загадки и стихи о луке.  Беседы о полезных свойствах лука.  Экспериментальная деятельность «Посадка лука». | Воспитатели |
| март/3 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Здоровое питание. Вредные продукты» | – Закрепить представления детей о том, какие **продукты полезны и вредны** для нашего организма;  – учить понимать какой вред наносит жевательная резинка организму;  – формировать понимание необходимости заботиться о своем **здоровье**, беречь его, учиться быть **здоровым**. | Презентация «Полезная и вредная еда».Беседа «Каша – полезное и здоровое питание».Рисование «Здоровая еда».Дидактическая игра «Здоровое питание». | Воспитатели |
| март/4 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Мойдодыр» | – Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей;  – воспитывать навыки гигиены;  – воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными, опрятными, веселыми, дружелюбными;  – закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни. | Беседа  «Правила личной гигиены в общественных местах», «Зачем нужен носовой платок».  Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино горе», Е. Благинина «Почему кот моется после еды?», Г. Остер «Нарушение правил этикета: правила личной гигиены», Н. Коростелев «А ты не забыл носовой платок?», С. Афонькин «Почему щиплет мыло?».  Загадывание загадок о предметах личной гигиены.  Сюжетно-ролевая игра «Кукла купается!». |  |
| апрель/1 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Осторожно, микробы» | – Получить некоторые представления  о **микроорганизмах**, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);  – узнать, что **микроорганизмы** бывают полезными и вредными;  – подвести к пониманию значения бережного отношения к своему здоровью;  – предложить детям представить, что было бы, если бы не было мыла, зубной пасты и других предметов личной гигиены, пофантазировать, какими природными материалами можно заменить покупные средства;  – познакомиться с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями. | Беседа «Что такое микробы», «Почему, чихая или кашляя, надо закрывать рот или нос платком?».  Аналитическое упражнение «Да здравствует мыло душистое».  Игровая ситуация «Как защититься от микробов?».  Беседа «Нам микробы не страшны, с чистотой мы все дружны».  Загадки о здоровом образе жизни. | Воспитатели |
| апрель/2 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Здоровые зубы здоровью любы» | – Уточнять знания детей о продуктах, полезных для зубов, и тех, которые способствуют развитию их заболеваний;  – обобщить знания детей о профилактике кариеса;  – показать важность правильного питания и ухода за зубами;  – воспитывать потребность выполнять правила личной гигиены. | Беседа о правилах гигиены полости рта, «Подружись с зубной щёткой».  Сюжетно-ролевая игра «На приёме у стоматолога».  Рассказ о кариесе.  Дидактическая игра «Что вредно, а что полезно для зубов». |  |
| апрель/3 неделя | «Составляющие ЗОЖ» | «Одежда и здоровье» | – Уточнить связь **одежды с временами года**;  – воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде. | Беседа «Об одежде», о содержании одежды и обуви в чистоте, «Обувь, которая вредит здоровью».  Рассматривание предметных картинок по теме «**Одежда**. Обувь. Головные уборы».  Рассматривание фотографий «Наша сезонная **одежда**».  **Викторина**«**Здоровье и одежда**».  Дидактическое упражнение «Что будет, если…». | Воспитатели |
| апрель/4 неделя | «Сохрани своё здоровье сам» | «Моё**здоровье в моих руках»** | – Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;  – подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни;  – обогащать и углублять представления детей о здоровом образе жизни. | Беседы с детьми «Откуда берутся болезни», «Почему случаются опасные травмы», «Опасные домашние предметы». | Воспитатели |
| май/1 неделя | «Сохрани своё здоровье сам» | «Со **здоровьем не шути**, его с детства береги!» | – Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;  – научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни. | Сюжетно-ролевая игра «Больница».  Пословицы и поговорки о **здоровье**.  Дидактическая игра «Если ты простудился».  Рисование «В здоровом теле – здоровый дух!». | Воспитатели |
| май/2 неделя | «Сохрани своё здоровье сам» | «Первая помощь» | – Обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть при играх во дворе, дома;  – познакомить детей с элементами оказания первой медицинской помощи.  - закрепить основные правила безопасного поведения в быту;  – формировать чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь другому, довести до понимания детей, что первая помощь может спасти жизнь человека;  – развивать внимание, наблюдательность, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни. | Беседа «Опасности в повседневной жизни».  Рассматривание иллюстраций по теме «Оказание первой медицинской  помощи».  Дидактическая игра «Знакомство с аптечкой».  Викторина «Расскажи, что для чего нужно».  Практическое упражнение «Оказание первой помощи».  Дидактическая игра «Окажи помощь».  Игра-импровизация по сказке «Доктор Айболит». | Воспитатели |
| май/3 неделя | «Сохрани своё здоровье сам» | «На прогулку за здоровьем  на цветочную полянку» | – Совершенствовать физические качества (выносливость, ловкость) и волевые качества (внимание, выдержку, настойчивость);  – воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм с правилами, занятиям физической культурой;– закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье;  – закреплять знания детей о здоровом образе жизни. | Подвижная игра «Пчёлка».  Викторина «Знатоки ЗОЖ». | Воспитатели |
| май/4 неделя | «Сохрани своё здоровье сам» | «Лето красное – для здоровья время прекрасное!» | – Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников ДОУ;  – способствовать оздоровлению детей, сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;  – развивать двигательные, психические, интеллектуальные, творческие способности воспитанников;  – создавать атмосферу радости, формировать положительное эмоциональное состояние всех участников образовательного процесса. | Рассматривание картинок «Правила поведения в лесу, у водоёма».  Беседа с детьми «Для чего нам нужны косынки и кепки».  Дидактические игры «Отгадай насекомое», «Убери из корзинки несъедобные грибы», «Четвёртый лишний».  Целевая прогулка по территории детского сада.  Подвижные игры «Садовник»,  «Найди свой цветок». | Воспитатели |

**3.Заключение**

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребёнком знания, представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу теплом. Самое лучшее нам хочется взять с собой во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Выбранный путь – здоровый образ жизни – и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живёшь.

Благодаря проекту мы и наши воспитанники знаем, как заботиться о своём здоровье, умеем об этом рассказывать другим, хотим, чтобы об этом знали все!

1. **Список используемой литературы**
2. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду : Книга для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1991.
3. Быть здоровыми хотим : оздоровит. и познават. занятия для детей подготов. группы детск. сада / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
4. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – Б. : Изд-во Белый город, 2013.
5. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2011.
6. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – Учебное пособие. – М. : Педагогическое общество России, 2005.
7. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2005.
8. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
9. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
10. Расти здоровым : Дет. энцикл. здоровья : [Пер. с англ.] / Роберт Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
11. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. – М. : Просвещение, 1994.
12. Шалаева Г. П. Школа раннего развития «Как устроено моё тело». – АСТ, 2010.
13. Школа здорового человека : программа для ДОУ / Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко. – Москва : ТЦ Сфера, 2006.
14. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье : Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера,2004.

Интернет-ресурсы:

1. Международный образовательный портал «МААМ.RU» http://www.maam.ru/.

2. Образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/.