

**Мышкин,**

**2021г.**

Подготовили воспитатели

МДОУ детского сада «Росинка»

Потапова К. И., Макарова Е. Ю.

**Проект**

**по здоровьесбережению**

**в старшей группе**

**«Здоровый ребёнок – наше будущее!»**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Росинка»**

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. От состояния здоровья детей зависит благополучие современного общества.

За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Дети дошкольного возраста неоднократно проходят медицинский осмотр врачом педиатром и другими узкими специалистами. После медицинского заключения было выявлено, что 36 % детей нашей группы относятся по состоянию здоровья ко II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья). Причин этому очень много: неблагополучная экологическая обстановка, экономические факторы, недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания, образ жизни в семье – сниженная двигательная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Цель проекта.**

Создание благоприятных условий для укрепления здоровья и физического развития ребенка.

**Задачи проекта.**

**Для детей.**

1. Формировать навыки здорового образа жизни;
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Для родителей.**

Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

**Вид проекта:** групповой, краткосрочный.

**Сроки реализации проекта –** с 5 – 23 апреля 2021 года.

**Тип проекта:** Информационно – практико-ориентированный.

**Участники проекта**: педагоги группы , инструктор по физической культуре, дети старшей группы, родители.

**Ожидаемый результат:** в результате реализации проекта предполагается, что у детей

- сформируются основы здорового образа жизни, бережное отношение к своему здоровью,

- будет развиваться интерес к занятиям физической культуры и спорта.

- повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

**Подготовительный этап.**

Изучение методической литературы по теме «Здоровье»

Составление плана совместной работы с детьми и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Оформление консультаций для родителей по теме проекта.

**Основной этап.**

**ОД Речевое развитие.**

«Я буду заботиться о своём здоровье».

**Чтение художественной литературы:**

- К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

- Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»

Загадки об овощах и фруктах; о предметах личной гигиены, потешки о здоровье.

**Беседы:**

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;

«Кто спортом занимается, у того здоровье прибавляется»;

«Наши верные друзья;

«Микробы и вирусы»;

«Каша – здоровье наше».

**Познавательное развитие:**

**«**Страна здоровья»,

«Как мы устроены».

**Художественно – эстетическое развитие:**

Лепка «Мы делаем зарядку»

Рисование «Витамины для здоровья»

**Физкультурное развитие:** (инструктор физкультуры)

Квест игра «В поисках ключей здоровья»

«Весёлые старты».

**Сюжетно – ролевые игры:**

«Больница»;

«Мы – спортсмены»;

«Овощной магазин».

**Подвижные игры:**

«Птички в гнёздышках»

«Кот и мыши»

«Хромая лиса»

«Поймай комара»

«Удочка»

**Дидактические игры:**

«Отдай загадку- найди отгадку!»

«Во саду ли, в огороде»

«Кому, что нужно для занятий спортом»

«Вредно- полезно»

«Витамины на столе»

Проведение ежедневной оздоровительной работы (ежедневно в режимные моменты):

- Утренняя гимнастика;

- Динамические паузы, физкультминутки;

- Дыхательная гимнастика;

- Пальчиковая гимнастика

Закаливающие мероприятия (ежедневно)

- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.

- Хождение босиком по массажным дорожкам;

- Самомассаж

Профилактические мероприятия

- Витаминизация;

- Облегчённая одежда в помещении и на улице;

- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);

**-** Игры, направленные на формирование правильной осанки

**Работа с родителями.**

Изготовление нестандартного оборудования.

**Консультации:**

«К здоровью вместе. Соблюдение режима дня»;

«Витамины - наши друзья!»;

«Движение и здоровье»

«Закаливание»

«Как сохранить осанку»

«Питьевая вода и здоровье детей»

**Памятка**

«Игры для здоровья»

«10 советов по укреплению здоровья детей»

**Заключительный этап.**

Фотогазета «Мы за здоровый образ жизни».

**Приложение**

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ**

**«ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ, БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ»**

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, познакомить с понятием «витамины», расширять и закреплять знания о влиянии витаминов на здоровье человека.

**Задачи:**

- дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержаться их наибольшее количество;

- познакомить с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека;

- развивать мышление, внимание, воображение;

- воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья.

**Содержание.**

Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

У каждого витамина есть своя буква.

**Витамин А -** морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

**Витамин В -** мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

**Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

**Витамин Д** - солнце, рыбий жир (для косточек).

(Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Игра « Полезно – вредно»**

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Приложение**

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ**

**«НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»**

**Цель.** Уточнить знания детей о здоровом образе жизни.

**Задачи.**

Формировать у детей чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Развивать познавательный интерес, диалогическую речь.

Воспитывать желание быть здоровы и красивым.

**Содержание.**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! **Прохладная чистая вода**, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это **утренняя зарядка.**

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! **Теплые солнечные лучи и свежий воздух.** Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать **режим дня**. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный-биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — **о движении**.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

*Я хочу здоровым быть*

*— Буду с лыжами дружить.*

*Подружусь с закалкой,*

*С обручем, скакалкой,*

*С теннисной ракеткой.*

*Буду сильным, крепким!*

**Ответь на вопросы:**

Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

Почему грязнули и неряхи часто болеют?

Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

Что дарит нам движение?

Какие подвижные игры тебе нравятся?

Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

**Приложение**

**«МИКРОБЫ И ВИРУСЫ»**

**Цель:** Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах).

**Задачи.**

Привлечь личный опыт детей, рассказать об инфекционных болезнях и как они передаются от человека к человеку.

Напомнить, что следует заботиться не только, о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

Воспитывать чистоплотность, уважение к окружающим.

**Содержание.**

**Дидактическая игра «Ромашка здоровья».**

Воспитатель: – Дети, а знаете ли вы, что при чихании разбрасывается множество капелек слюны /до 40 тысяч/, которые разлетаются на большое расстояние /более трех метров/ и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Капельки опускаются на различные предметы, пищу. Поэтому при кашле и чихании не надо забывать прикрывать нос и рот носовым платком или рукой. Показывает детям рисунки, чтобы лучше объяснить, как опасные для здоровья микробы и вирусы попадают в организм человека. Как вы думаете. Как выглядят микробы и вирусы?

Воспитатель: Почему нельзя доедать за другим человеком?

Дети: Потому, что он может оказаться больным.

Воспитатель: Чем опасна муха?

Дети: Муха является разносчиком инфекций.

Воспитатель: Почему нельзя есть грязными руками?

Дети: Потому, что на грязных руках могут быть инфекционные микробы.

Воспитатель: Можно ли есть и одновременно играть с животными?

Дети: Нельзя! Кушать нужно чистыми руками и сидя за столом, а если рядом животное, то можно заразиться какой либо инфекцией.

Воспитатель: Можно или нет пить воду из- под крана?

Дети: Пить воду из-под крана нельзя. Потому, что в не кипяченой воде много микробов.

Воспитатель: Почему есть бананы можно в любой ситуации?

Дети: Потому, что банан покрыт защитной корочкой, сняв ее можно спокойно кушать банан /содержимое, защищено корочкой/

Воспитатель: В каких случаях даже на улице можно пить сок?

Дети: Сок на улице можно пить, если коробочка с соком упакована герметично и имеет отдельную /индивидуальную/ трубочку.

Воспитатель: Так что мы узнали сегодня на занятии?

Дети: Мы узнали, что такое микробы и вирусы. Что нужно делать при кашле и чихании /закрывать нос и рот носовым платком или рукой/. Нельзя есть грязными руками. Нельзя допускать мух на продукты питания. Нельзя есть и играть с домашними животными одновременно. Нельзя пить воду из- под крана. Все это ведет к угрозе заражения какой- либо инфекцией.

**Приложение**

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ**

**«КТО СПОРТОМ ЗАНИМАЕТСЯ, У ТОГО ЗДОРОВЬЕ ПРИБАВЛЯЕТСЯ»**

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.

**Содержание.**

- Посмотрите, что изображено у вас на картинках?

(Дети рассказывают, что изображено на картинках)

- О чём они?

- Каким одним словом можно их объединить?

- Что вы знаете об этом виде спорта?

- Как вы думаете, зачем люди занимаются спортом?

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам.

- Ребята, а вы заботитесь о своём здоровье?

- А расскажите как?

- Что вы делаете в детском саду, чтобы укрепить своё здоровье? (гуляем, играем в подвижные игры, делаем зарядку, занимаемся физкультурой, закаляемся)

- А физкультуру любите?

- Молодцы, вижу, что физкультурой занимаетесь.

- А скажите, какими мы станем, если мы не будем заниматься физкультурой?

(Слабыми, больными, грустными)

- А вы хотите такими стать?

- Что вы будете для этого делать?

- Заниматься физкультурой нужно обязательно и взрослым и детям, чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими.

- Древние греки высоко ценили спорт. Они считали, что нельзя быть культурным

человеком, если ты не занимаешься физической культурой, хотя бы для себя.

- А вы, ребята, обращали внимание, что все спортсмены: стройные, сильные, накаченные, выносливые, с красивой осанкой.

- Ребята, встаньте, я на вас посмотрю.

- Какие вы: сильные (дети показывают силу на руках, стройные (вытянулись, покажите свою осанку (спина прямо, грудь

вперёд)

- Посмотрите, какие вы стали: подтянутые, стройные….

- На спортивного человека приятно посмотреть. Но не только в красоте дело.

У спортивного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы, хорошо работает сердце и другие важные органы.

- А вы, ребята, выбрали, каким видом спорта хотели бы заниматься?

- Ребята, о чём мы с вами сегодня говорили?

- Чем полезен спорт, физкультура?

- Нужно заниматься спортом и физкультурой?

- Вы будете поддерживать своё здоровье?

- Со спортом будем мы дружить, чтобы здоровыми, сильными, красивыми быть.

- Молодцы.

- Спасибо вам за интересную беседу.

**Приложение**

**Настольная игра**

**«Витамины на столе»**

**Цель:** знакомство детей с различными видами витаминов, а также продуктами, в которых данные витамины присутствуют.

**Задачи:**

- формировать представление «Витамины» их ролью в жизни человека;

- воспитывать желание играть в коллективе, помогать друг другу.

**Материал:**

большие карты с заданными витаминами, стишком про витамин и пустыми клетками для расположения маленьких карточек; набор маленьких карточек с изображением картинок, относящихся к данному витамину.

**Игровые правила.**

Игроки закрывают на своих больших картах пустые клетки маленькими карточками в соответствии с заданным витамином.

**Ход игры.**

**Вариант первый.**

Принимают участие от двух до четырех детей. Ведущий раздает большие карты (Витамин А, В, С, D) игрокам (по одной или по две). Маленькие карточки (лимон, апельсин, смородина т.д.) перемешиваются и кладутся на столе лицевой стороной вниз.

Ведущий берёт по одной маленькой карточке и показывает картинку игрокам. Участник игры, которому подходит эта картинка, забирает её себе, выкладывает на свою большую карту и поясняет свой выбор. Например, «Я беру эту картинку, потому что в лимоне есть витамин С». Затем ведущий открывает следующую маленькую карточку, показывает игрокам и т.д.

Побеждает тот, кто быстрее всех правильно заполнит свои большие карты.

В конце игры ведущий предлагает послушать и запомнить стихи про витамины.

**Вариант второй.**

В эту игру можно поиграть и без ведущего. Устанавливается очерёдность ходов между игроками. Первый игрок открывает любую маленькую карточку и смотрит, подходит ли она ему. Если карточка подходит, игрок берёт её себе, обосновывая свой выбор и выкладывает на свою большую карту. Если карточка ему не нужна, он кладёт её обратной стороной вниз. Далее берёт любую карточку следующий участник игры и т.д.

Приложение:

1.Большие карты – 4 шт.

2.Маленькие карточки – 16 шт.:

Витамин А – морковь, помидор, перец, тыква;

Витамин В – горох, фасоль, овсяная каша, ржаной хлеб;

Витамин С – смородина, лимон, апельсин, лук;

Витамин D – рыба, яйцо, молоко, сливочное масло.

**Приложение**

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ   
«КАША - ЗДОРОВЬЕ НАШЕ»**

Цель: формирование у детей старшего дошкольного возраста представления о каше, как полезном продукте питания для развития здорового организма.

**Содержание.**

Воспитатель: Ребята, я сегодня принесла для вас сундучок, в котором лежат мешочки с секретом, помогите определить, что за секрет находится в нем. Возьмите по одному мешочку отгадайте и назовите, что там. (Дети берут по одному мешочку и на ощупь определяют содержимое мешочка. В мешочке находится крупа……)

Воспитатель: Кто-то уже догадался, что в мешочке? (ответы детей). Назовите. ( если дети отгадали, они называют, если не отгадали хоть что-то, то педагог предлагает им рассмотреть предметы на подносе ) .

Воспитатель: А теперь посмотрите, на подносе лежит то, что находится у вас в мешочках. Возьмите, тот пакет, который похож на содержимое (того что находится) в вашем мешочке с секретом. (дети выбирают и сравнивают)

Воспитатель: Как это можно назвать, одним словом. Дети называют крупа. А для чего нужна крупа? (Ответы детей - варить кашу). А чаще всего что готовят из крупы? (кашу) . Каша – означает кушанье из крупы, сваренная на воде или на молоке.

Воспитатель. Какие каши знаете? Перловая, ячневая… (ответы) Каша «Дружба». И еще у русских был обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь». Каша с древних времён занимала главное место на столе, как у богатых, так и бедных людей, ведь каша - любимое кушанье среди русских людей. В старину на Руси был даже праздник каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место. А сейчас, когда чаще всего принято есть кашу. (на завтрак) Почему полезно кушать кашу именно на завтрак? ( ответы детей) Оказывается, каждая каша по-своему полезна и вкусна. С утра много работы, занятий, на все это нужно много тратить сил, энергии, а в каше очень много полезных витаминов и веществ для организма человека. Поэтому про неё говорили: Каша – матушка наша. Воспитатель: Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он каши мало ел?» (ответы детей). Да, вы правы, это говорят о слабых людях.

Воспитатель. Я думаю, что кто не любит кашу, обязательно её полюбит и расскажет своим сестричкам и братишкам о пользе каши. Ешьте больше каши - будете здоровы!