

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 99»  
(МБДОУ «Детский сад № 99»)  
г. Дзержинск Нижегородской области**

**Проект  
Тема: «Береги здоровье смолоду»**

**Составил: воспитатель  
Воробьева Людмила Николаевна**

Дзержинск  
2023 г.

*Тот, кто с солнышком встает,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
и играет в прятки—  
Тот счастливый человек,  
Здоровье у него в порядке!*

**Вид проекта:** Информационно-игровой.

**Тип проекта:** краткосрочный.

**Срок реализации проекта:** с 05.06 по 09.06.2023 г.

**Участники проекта:** дети, родители, воспитатели.

**Проблема:** физическое и психическое здоровье детей.

**Актуальность:** Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.

Воспитать здорового ребенка - значит создать все условия для его нормального роста и разностороннего гармоничного развития. Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение.

Дети никогда не могут усидеть на месте, они бегают, прыгают, резвятся. И все потому, что из-за физиологических особенностей этого возраста просто не могут иначе. Для ребенка противоестественно сидеть на месте и заниматься исключительно спокойными играми. А ведь такое баловство – это тоже физкультура.

Еще очень важным является для ребенка правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду; разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище; доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

И еще одним очень важным в здоровом развитии и росте является закаливание. Многие родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым и крепким. Для этого необходимо улучшать его иммунитет. Поэтому закаливание детей дошкольного возраста – это наиболее эффективный способ добиться своей цели. Закаливание – это система профилактических мероприятий. Направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Методики закаливания детей дошкольного возраста предполагают

намеренное воздействие на организм малыша холодом. При этом устойчивость организма развивается и к другим воздействиям. Важно понимать, что закаливание – это целая система. Организм нужно подготавливать постепенно, чтобы исключить возникновение тяжелых заболеваний, например, воспаление легких.

**Цель проекта:** создание психолого – педагогических условий для развития и укрепления здоровья детей, приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

- формирование у детей осознанного отношения к здоровью и жизни;
- накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его;
- развитие физических качеств;
- оздоровление средствами закаливания;
- обеспечение социально – эмоционального благополучия дошкольника;
- создание условий, обеспечивающих охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
- реализация мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активизации, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
- Осуществление педагогического и социального просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
- Полноценное физическое развитие детей, повышение эмоционально-положительного настроения с помощью организации тематических праздников и развлечений.

**Ожидаемые результаты:**

- Снижение уровня заболеваемости среди детей;
- Развитие социально-нравственных, коммуникативных качеств ребенка;
- Повышение интереса к физкультуре, к закаливанию и здоровому образу жизни.

**Содержание практической деятельности по реализации проекта.**

**1 этап: Подготовительный.**

1. Подбор необходимой литературы, иллюстраций и дидактического материала по теме проекта.
2. Подбор упражнений и подвижных игр.
3. Информирование родителей о реализации проекта и вовлечение их в совместную работу над проектом.
4. Разработка плана проекта.

## 2 этап: Основной.

1. Разработка конспектов занятий, сценариев мероприятий.

Основной этап тему: «Береги здоровье смолоду».

2. Чтение художественной литературы.
3. Беседы по данной теме.
4. Заучивание стихов, пословиц, скороговорок.
5. Проведение подвижных игр.
6. Организация выставок детских творческих работ.

## 3 этап: Заключительный

1. Оформление выставок.
2. Подведение итогов, анализ результатов по реализации проекта.

### План мероприятий проекта в МБДОУ «Детский сад № 99» на период с «05» июня по «09» июня 2023 г.

№	Мероприятие	Дата	Ответственные
<b>Подготовительный этап</b>			
1	Подготовка методической литературы для реализации проекта. Цель: Создать условия для реализации проекта, подобрать формы, приемы и методы работы с детьми и родителями в рамках проекта.	05.06.2023	Воспитатели групп
2	Разработка консультации и папок-передвижек для родителей «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны». «Закаливание детей летом». Цель: Сформировать интерес у родителей по созданию условий для организации отдыха ребенка в соответствии с особенностями организма.	05.06.2023- 06.06.2023	Воспитатели групп
3	Разучивание физкультминуток. Дидактические игры «Одень ребят на прогулку», «Что сначала – что потом (режим дня)», «Вредно – полезно», «Правила гигиены», «Вредная и полезная еда» и др.	06.06.2023	Воспитатели групп
4	Организация предметно-пространственной среды группы в рамках реализации проекта. Цель: Оформить предметно-пространственную среду группы и прогулочной площадки для реализации проекта.	07.06.2023	Воспитатели групп
<b>Основной этап</b>			
<b>Неделя: «Береги здоровье смолоду»</b>			
1	<b>Познавательное-речевое:</b> Предварительная работа с детьми чтение художественной литературы, беседа с играми и развлечениями «Что мы знаем о зарядке, о закаливании, о полезных продуктах?», загадки, стихи о физкультуре, о солнце и закаливании, разучивание стихов, песенок. <b>Цель:</b> Сформировать интерес к познавательной	06.06.2023	Воспитатели групп

	деятельности детей по теме проекта.		
2	<p><b>Физкультурно-оздоровительное:</b></p> <p>а) «Гимнастика маленьких волшебников» - элементы психогимнастики с точечным массажем.</p> <p>б) Упражнения на дыхание «Нарисуй солнышко».</p> <p>в) Упражнения в равновесии «Удержись на камне» (стоять на возвышении на одной ноге)</p> <p>г) Упражнение на расслабление «Липкая глина». (поглаживание ладоней рук с потряхиванием кистей).</p> <p><b>Цель:</b> Повышение интереса к физкультуре, к закаливанию и здоровому образу жизни.</p>	07.06.2023	Воспитатели групп
3	<p><b>Художественно-эстетическое:</b></p> <p>а) Коллективное рисование «Картинки – витаминки», полезные овощи и фрукты.</p> <p>г) лепка «Полезные овощи» (с обсуждением пользы для человека).</p>	07.06.2023	Воспитатели групп
4	<p><b>Социально-личностное:</b></p> <p>а) Беседа «Какими должны быть мальчики и девочки».</p> <p>б) Игра «На что похоже настроение»</p> <p>в) Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача».</p> <p><b>Трудовые поручения:</b> на цветнике и в огороде (полив, рыхление, уборка сорняка).</p> <p><b>Цель:</b> формировать элементарные представления о садовых и огородных растениях, летних хлопотах человека.</p>	08.08.2023	Воспитатели групп
<b>Заключительный этап</b>			
1	Проведение эстафеты	09.06.2023	Воспитатели групп
2	Оформление выставок	09.06.2023	Воспитатели групп
<b>Контроль и анализ проведения</b>			
1	Анализ проведенных мероприятий	13.06.2023	Зав.МБДОУ №99 Балашова И.Ю
2	Подготовка отчета, отчет по проекту	14.06.2023	Зав.МБДОУ №99 Балашова И.Ю
<b>Работа со СМИ</b>			
1	Размещение статей и фотографий на официальном сайте учреждения	15.06.2023	Модератор сайта

### **Результаты проекта:**

- Снижение уровня заболеваемости среди детей;
  - Развитие социально-нравственных, коммуникативных качеств ребенка;
  - Повышение интереса к физкультуре, к закаливанию и здоровому образу жизни.
- Цели и задачи были достигнуты в процессе реализации мероприятий, подготовленных в начале проекта.

### **Использованная литература:**

1. Е.Н. Арсенина. Волгоград. Учитель. «Музыкальные занятия по программе «от рождения до школы» Средняя группа.
2. В. Н. Шебеко «Физкультурные праздники в детском саду». М. Просвещение, 2000г.
3. М. Б. Зацепина «Праздники и развлечения в детском саду». М.: Мозаика – Синтез, 2015г.
4. Т. Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников. ФГОС». СПб: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018г.
5. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» для занятий с детьми 3-7 лет». М: Мозаика-Синтез. 2016г.
6. О. Н. Небыкова, И.С. Батова «Образовательная деятельность на прогулках. Картотека прогулок на каждый день по программе «От рождения до школы» под. Ред. Н. Е. Вераксы Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Средняя группа (от 4-5 лет) –Волгоград: Учитель, 2018г.
7. Интернет ресурсы.

Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача»



Делаем зарядку





## Рисуем «витамины»



Беседа на тему: «Витамины»



**Выращиваем витамины сами.**



## Эстафета



