Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 14 общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

Невского района Санкт-Петербурга

**Краткосрочный проект**

**в подготовительной группе «Звездочки»**

***«Будь здоров!»***

Проект подготовили воспитатели:

Савченкова Ю. В.

Саврасова Т. В.

2022 г.

Актуальность проекта:

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления. Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Для реализации данного направления был разработан проект “Здоровье – это здорово!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

* Вид: краткосрочный, групповой
* Тип: информационно-творческий
* Сроки проведения: 04.04.2022-07.04.2022
* Участники: воспитанники подготовительной группы «Звездочки», воспитатели Савченкова Ю. В. И Саврасова Т. В.

Цель проекта: формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

Задачи:

* сохранять и укреплять здоровье детей;
* формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
* научить правильному поведению в экстремальных ситуациях, развивать умение предвидеть опасность;
* расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Проблема:

* низкая двигательная активность;
* эмоциональное неблагополучие;
* недостаточное пребывание на свежем воздухе;
* замена двигательной активности сидением перед телевизором и компьютером;
* нездоровая экология.

Взаимосвязь образовательных областей:

* познавательное развитие;
* речевое развитие;
* социально-коммуникативное развитие;
* физическое развитие;
* художественно-эстетическое развитие.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап.

* Сбор и систематизация информации по теме «Здоровье-это здорово».
* Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».
* Изучение методической литературы по теме «Здоровье-это здорово».
* Консультация для родителей: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни». Папка-передвижка «Здоровый образ жизни», консультация в ВКонтакте «Правила гигиены», Памятки для родителей «Здоровье детей, в ваших руках».
* Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов.
* Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.
* Подбор художественной литературы по данной теме.

Основной этап.

*ОО «Социально-коммуникативное развитие»:*

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».

Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья».

*ОО «Познавательное развитие»:*

* Беседа с детьми по темам: «Что такое режим дня?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена тела», «Гигиена рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств», «Режим дня», «О полезных и вредных привычках», «Закаляемся», «Здоровья нашим глазкам»
* Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»
* Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Скажи микробам: «Нет!», «Если хочешь быть здоров».

*ОО «Речевое развитие»:*

* Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».
* Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».
* Чтение стиха А. Барто «Девочка чумазая».

Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

*ОО «Художественно-эстетическое развитие»:*

* Рисование «Витамины на тарелке».
* Лепка «спортсмены».
* Коллективная работа «Спортивная команда».

*ОО «Физическое развитие»:*

* Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;
* Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;
* Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику,
* Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;

Заключительный этап проекта.

***Открытое мероприятие «Страна здоровья».***

Результаты проекта:

Для детей:

1. Сформированные навыки ЗОЖ.
2. Сформированная гигиеническая культура.
3. Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.

Для педагогов:

1.Создание цикла занятий по теме: «Здоровье-это здорово».

Для родителей:

1. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Активное участие в жизнедеятельности группы

**Краткосрочный проект по ЗОЖ сетка запланированных мероприятий с детьми родителями**

**Сроки проведения: 04.04.2022-07.04.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник 4.04** | **1. Познавательное развитие:**  **2. Художественно-эстетическое развитие(лепка)**  **3.** «Физическое развитие»: **физическая культура**  **4.Работа с родителями** | 1.**Беседа с детьми по темам:** «Что такое режим дня?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена тела», «Гигиена рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств», «Режим дня»;  2. **Лепка** «спортсмены».  3. **Физкультминутки**, музыкальные минутки, релаксация;  утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;  физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;  **Сюжетно-ролевые игры:** «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».  **Дидактические игры:** «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья».  **Чтение произведений** К.И. Чуковского «Айболит».  **4. Консультация для родителей**: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни». |
| **Вторник 5.04** | **1. Познавательное развитие:**  **2.Художественно-эстетическое развитие** (рисование)  **3. Физическое развитие** по плану инструктора физической культуры на улице **11.30**  **4. Работа с родителями** | **1. К нам пришёл гость**. Беседа врача офтальмолога с детьми на тему «Как нужно ухаживать за зрением»  **Просмотр мультфильмов**: «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья».  **2.** **Рисование** «Витамины на тарелке».  **3.Физкультминутки**, музыкальные минутки, релаксация;  утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;  **Сюжетно-ролевые игры**: «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».  **Дидактические игры:** «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья».  **4.Папка-передвижка** «Здоровый образ жизни» |
| **Среда 6.04** | **1.Речевое развитие**  **2. Петербурговедение**  **3. Музыкальное занятие по плану музыкального руководителя. 10.25**  **4. Работа с родителями** | **1**.**Чтение рассказов** Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».  **Просмотр мультфильмов**: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров».  **2.Беседа с детьми** «Как сохранить здоровье, живя в городе», «Чистый город, залог нашего здоровья»  **3.** **Музыкальные минутки**, релаксация; утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;  **Сюжетно-ролевые игры:** «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».  **Дидактические игры:** «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья».  **Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр»**  **4.Консультация для родителей в группе ВК на тему:** «Правила гигиены» |
| **Четверг 7.04** | **1. Художественно эстетическое развитие.**  **2. Познавательное развитие. Познавательное развитие.**  **3. Физическое развитие** по плану инструктора по физической культуре **12.00**  **4. Работа с родителями** | **1**.Коллективная работа «Спортивная команда».  **2**. **9:40 - Открытое мероприятие «Страна здоровья».**  **3.Физкультминутки**, музыкальные минутки, релаксация; утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;  **Сюжетно-ролевые игры:** «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».  **Дидактические игры**: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья».  **Чтение произведений** А. Барто «Девочка чумазая»  4. **Памятки для родителей** «Здоровье детей, в ваших руках» |