

*Баганова Светлана Владиславовна,  
инструктор по физическому воспитанию,  
Салимова Альфия Тагировна,  
воспитатель,  
ГБОУ СОШ № 2 СП «Детский сад № 19»,  
г. Сызрань, Самарская область*

## **ПРОЕКТ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**

### **Тип проекта:**

- информационно-практический;
- игровой;
- творческий.

**Количество детей:** 18-20 детей.

**Продолжительность проекта:** 1 месяц.

**Тематическое поле:** Здоровый образ жизни.

### **Актуальность проекта**

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие»; «Социально-коммуникативное развитие»; «Речевое развитие»; «Художественно-эстетическое развитие»; «Физическое развитие».

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование представления о средствах укрепления здоровья, правилах заботы о нем, о полезных продуктах и правильном питании.

## **Задачи по интегрируемым областям**

### **Познавательное развитие:**

- Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления;
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания;
- Развивать интерес к физической культуре.

### **Физическое развитие:**

- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- Способствовать правильному формированию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук.

### **Социально-коммуникативное развитие:**

- Воспитывать у детей мотивы самосохранения, привычки думать и заботиться о своём здоровье;
- Способствовать развитию у детей игровой деятельности;
- Побуждать к активности и самостоятельности в использовании культурно-гигиенических умений в ходе игровой деятельности и активизации их использования в повседневной жизни;
- Формировать доброжелательное отношение друг к другу;
- Укреплять и расширять взаимодействия детского сада и семьи.

**Речевое развитие:** расширять и активизировать словарный запас детей по теме.

**Художественно-эстетическое развитие:** поддерживать интерес к здоровому образу жизни через содержание литературных произведений и изобразительную деятельность.

## **Этапы проекта**

**I. Погружение в проект:** обсуждение темы, определение мотивов участия детей в предстоящей деятельности (беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»).

### **II. Выбор идей, поиск путей решения проблемы:**

- Подбор методической литературы, наглядно-демонстративного материала, дидактических пособий; стихов, загадок по теме;
- Привлечение родителей: предложить принести в группу из дома овощи и фрукты в натуральном виде, подобрать книги и энциклопедии по ЗОЖ, пополнить физкультурный уголок атрибутами;
- Изготовление шапочек-масок, атрибутов для подвижных игр.

### **III. Реализация идеи**

#### **Познавательно-исследовательская деятельность:**

- Беседы и ООД «Девочка чумазая», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Кто с зарядкой дружит, никогда не тужит», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»;
- Эксперимент с мылом;
- Наблюдение «Приготовим витаминный салат»;
- Дегустация овощей и фруктов;
- Развлечение «Доктор Витаминка в гостях у детей»;
- Рассматривание наглядно-демонстрационного материала: «Режим дня», «Виды спорта», «Овощи, фрукты», «Об уходе за зубами»;
- Отгадывание загадок об овощах и фруктах, предметах личной гигиены;
- Практическая деятельность «Постираем кукле платье», «Чистые игрушки»;
- Дидактические игры: «Что для чего нужно?», «Полезно, вредно», «Что лишнее?», «Расскажи про себя ласково», «Назови части тела», «Съедобное - несъедобное», «Угадай на вкус»;

- Настольные игры: «Кислый, сладкий, соленый», «Сложи человека из геометрических фигур», «Части, целое», «Собери картинку», «Овощное и фруктовое лото», «Что нужно для компота и борща».

**Речевая деятельность:** чтение и обсуждение художественной литературы: В.Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо?», К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит», Ю.Тувим «Овощи», Э.Мошковская «Уши», «Нос, умойся», И. Токмакова «Гном», О.Емельянова Сборник стихов «Если хочешь быть здоров», А. Барто «Девочка чумазная», «Зарядка», Э. Успенский «Мальчик стричься не желает».

**Социально-коммуникативная деятельность:**

- Коммуникативная игра с родителями «У меня, у тебя»;
- Сюжетно-ролевые игры: «Купание куклы», «У зайчика день рождения», «Детский сад», «Магазин», «День прививок».

**Художественно - продуктивная деятельность:**

- Аппликация «Мишка делает зарядку»;
- Коллаж «Шаги здоровья» (коллективная работа).

**Двигательная деятельность.**

- Утренняя гимнастика «Ножками потопали-1,2,3»;
- Гимнастика после сна «Мишка и пчелка»;
- Гимнастика для глаз «Реснички»;
- Самомассаж биологических точек лица «Воробей», самомассаж тела «Петушок»;
- Физкультминутки и логоритмические упражнения: «Яблоко», «Овощи и фрукты», «Утренняя зарядка»;
- Пальчиковая гимнастика: «В лесу», «Веселые пальчики», «Компот», «Засолка капусты»;
- Подвижные и малоподвижные игры: «Ежик», «Цыплята и кошка», «Летчики», «Мы на лево повернулись», «Попади в кольцо», «Кольцеброс»;
- Релаксация «Рождение цветка»;

- Спортивное развлечение «Волшебный листок»;
- Спортивный праздник с родителями «Колобок – румяный бок».

#### **Вовлечение родителей:**

- Обеспечение овощами и фруктами в натуральном виде;
- Совместный домашний просмотр м/ф: «Смешарики. Азбука здоровья», «Капризная принцесса»;
- Привлечение детей к домашнему приготовлению блюд из овощей и фруктов;
- Помощь в оформлении фотовыставок «Мы любим полезную еду», «Расту здоровым»;
- Участие в физкультурном празднике «Колобок - румяный бок», в утренней гимнастике «Ножками потопали - 1,2,3», в коммуникативной игре «У меня, у тебя».

#### **Описание продукта, полученного в результате реализации проекта:**

- Коллаж «Шаги здоровья»;
- Фотовыставки «Мы любим полезную еду», «Расту здоровым»;
- Спортивный праздник с родителями «Колобок – румяный бок».

#### **Материально-технические ресурсы, необходимые для реализации проекта:**

- Наглядно-дидактические пособия;
- Шапочки-маски;
- Игровые и изобразительные материалы;
- Спортивный инвентарь.

#### **Литература**

1. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2012.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.

4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).

5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.