

**Познавательно - творческий проект  
в старшей группе  
на тему:**  
*«Если хочешь быть здоров!»*



**Воспитатель: Ларькина О.Ю.**

## **Краткосрочный педагогический проект на тему: «Если хочешь быть здоров!» в старшей группе.**

*Тип проекта:* познавательного-творческого.

*Вид проекта:* групповой.

*Продолжительность:* краткосрочный (12.02.2024г -16.02.2024г).

*Участники:* воспитатель, дети старшей группы, родители.

**Актуальность:** Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Именно в дошкольном возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Проблема:** Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Для реализации данного направления был разработан проект «Если хочешь быть здоров!» для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

**Цель:** сформировать у детей старшего дошкольного возраста основы здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Формировать элементарные представления о важности бережного отношения к своему здоровью, о полезных продуктах;
- Развивать потребность воспитанников в двигательной активности;
- Воспитывать аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным;

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у старших дошкольников;
- Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством просвещения (консультации, памятки).

***Ожидаемые результаты реализации проекта:***

- Расширение знаний детей о своем здоровье;
- Формирование представлений о полезных продуктах, о роли витаминов в жизни человека;
- Формирование представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы;
- Формирование гигиенических навыков (навыков самообслуживания);
- Вовлечение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

***Продукт проектной деятельности:***

- Дидактические игры по ЗОЖ
- сформировано понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учить быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- создание совместно с родителями спортивных атрибутов из бросового материала.

***Аннотация проекта:***

Работа направлена на укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ, формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Повышению грамотности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Данный проект был реализован в рамках «Недели здоровья» и ***состоит из трех этапов:*** первый этап - подготовительный: накопление знаний, второй этап - основной: совместная деятельность детей, родителей, воспитателей. И третий этап - заключительный: подведение итогов, результатов.

**Первый этап - подготовительный:**

- постановка проблемы, определение целей, задач проекта, определение актуальности и значимости проекта, сроков реализации; анализ имеющихся условий в группе и на территории ДОУ;
- подбор методической литературы для реализации проекта (журналы, художественная литература, иллюстрации, музыкальные произведения, дидактические пособия и игры и т.п. о профилактике здоровья, о пропаганде спорта и здорового образа жизни), составление тематического плана с учетом интеграции образовательных областей;
- привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

## **Второй этап - основной (практический):**

Данный этап проводился в 3-х направлениях: работа воспитателя с детьми, работа воспитателя с родителями, совместная деятельность детей и родителей. Второй этап - это реализация плановых мероприятий:

### ***Работа воспитателя с детьми:***

*С детьми проводились:*

- беседы и занятия "Я здоровье берегу - сам себе я помогу", «Сохрани свое здоровье», «Что помогает быть здоровым», «Витамины в жизни человека», «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья», рисование на тему «Живые витамины»;
- чтение художественной литературы: Чуковский К. И. «Айболит», «Мойдодыр», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Л. Зильберг «Полезные продукты», Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы», «Дружи с водой»;
- чтение пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни;
- сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Овощной магазин», «Семья»; дидактически и подвижные игры: «Оденем куклу на прогулку», «Узнай и назови овощи и фрукты», «Назови виды спорта», «Если кто-то заболел», а также утренние зарядки, физкультминутки;
- слушание музыки «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «От улыбки», «Песенка про витамины», песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей»;
- рассматривание картин, иллюстраций по теме проекта;

### **Работа воспитателя с родителями (заключается в просвещение родителей по данной теме проекта, а именно):**

- Консультация для родителей «Здоровый образ жизни семьи»;
- Привлечение родителей к созданию спортивных атрибутов из бросового материала

### **Третий этап - заключительный:**

Подведение итогов: Беседа «Живые витамины» (выставка детского творчества «Живые витамины»).

Успешной работе по реализации проекта способствовало тесное сотрудничество воспитателя с родителями воспитанников, результатом которого стал выпущенный совместно с родителями пополнение физкультурного уголка.

## *План реализации проекта «Если хочешь быть здоров» в старшей группе*

№	Мероприятие	Срок
1	Беседа на тему: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу». Рассмотрение иллюстраций о ЗОЖ	12.02.2024
2	1.Беседа на тему: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья» 2.Творческий досуг по художественно-эстетическому развитию: лепка «Мы и спорт»	13.02.2024
3	Беседа на тему: «Сохрани свое здоровье»,	14.02.2024
4	1.Спортивное мероприятие «Лыжня России» 2.Беседы на тему: «Что помогает быть здоровым», «Витамины в жизни человека» 3.Творческий досуг по художественно-эстетическому развитию: рисование на тему: «Живые витамины»	15.02.2024
5	Создание плаката «Я люблю ЗОЖ»	16.02.2024
6	Чтение художественной литературы; чтение пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни; сюжетно-ролевые игры; дидактически и подвижные игры, а также утренние зарядки, физкультминутки; слушание музыки; рассмотрение картин, иллюстраций по теме проекта.	12.02.2024- 16.02.2024

Выводы: в ходе реализации проекта дети проявили активную заинтересованность, у детей старшего дошкольного возраста сформировались основы здорового образа жизни.

То есть, реализация деятельности по проекту способствовала развитию представлений детей об ответственном, бережном отношении к своему организму.

Также на протяжении всего проведения проекта в коллективе наблюдалось любознательное, доброжелательное настроение.

Важно отметить, что у воспитанников повысился уровень знаний по теме проекта, они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные

знания о средствах укрепления здоровья, а совместная деятельность детей, родителей и воспитателя еще более всех сплотила.