

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №34 комбинированного вида

**Проект**  
**«Формирование основ здорового образа жизни у**  
**детей дошкольного возраста»**

Воспитатель: Кокоева А.Т.

## Введение

Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь и укреплять своё здоровье.

**Целью** работы является создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Данная цель осуществляется путем решения следующих **задач**:

*Образовательные:*

- дать детям понятие о здоровье, здоровом образе жизни;
- формировать у детей ответственность за своё здоровье;
- способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам ЗОЖ;

*Развивающие:*

- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

*Воспитательные:*

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

## Этапы реализации проекта

### Подготовительный этап.

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни моей семьи».
- Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме:
  1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».
  2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья».
  3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье».

### Организационный этап.

#### **Работа с воспитанниками группы.**

Познавательное развитие:

**Беседы с детьми:** «Что такое здоровье?», «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке», «Береги здоровье смолоду», «Чистота залог здоровья», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Знакомимся со своим организмом», «Наши верные друзья», «Роль лекарств и витаминов», «Скелет – наша опора», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Витамины вокруг нас», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Секреты здоровья», «Как уберечься от инфекций», «Травма: как ее избежать?», «О вкусной и здоровой пище»;

**НОД:** «Путешествие в страну здоровья», «Полезные и вредные привычки», «Здоровый образ жизни», «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья», «Путешествие в сад Здоровья», «Если хочешь быть здоров», «Береги свое здоровье», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Мое тело», «Органы – помощники», «Лекарственные растения», «Микробы и вирусы». «Опасные предметы в нашем доме», «Ядовитые грибы и ягоды».

#### Опытно – экспериментальная деятельность:

Опыты с кока-колой, «Почему нельзя есть снег?», «Наши помощники – органы чувств», «Фруктовая лаборатория», дегустация витаминных напитков (шиповник, имбирный чай, лимонный напиток), дегустация отваров целебных трав (ромашка, чабрец, Melissa), приготовление молочного коктейля, витаминного салата.

Экскурсия в медицинский кабинет.

Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Айболит», «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна

зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»; «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус».

#### Речевое развитие.

- Составление рассказов на тему «Чтобы быть здоровым...», «Как моя семья выезжала на отдых».
- чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; К.И. Чуковский «Айболит», Г. Остер «Про Петьку – микроба».
- пословицы и поговорки о здоровье.
- загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.

#### Художественно – эстетическое развитие:

Рисование «Мой полезный завтрак», «Я дружу со спортом», «В нашем саду растут витамины», «Микробы на ладошках», «Человек», коллективная работа «Парад полезных продуктов»;

Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Чемоданчик доктора Айболита».

Аппликация: «Наши органы», коллективная работа: «Большая книга об овощах и фруктах», «Витаминная корзина для Дяди Фёдора»,

Конструирование: «Спортивная площадка», «Каток», «Фрукты», «Огород».

#### Физическое развитие:

Оздоровительные упражнения: «Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист».

- физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация.

- утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения и др.

- пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Наши друзья», и др.

- массаж и самомассаж (ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).

#### Игровая деятельность:

- Сюжетно – ролевые игры: «Игрушки на приеме у врача», «Поликлиника», «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес - клуб», «Аптека», «Санаторий», «Оздоровительный центр».

- Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Полезно – вредно», «Поможем Мойдодыру», «Оденем куклу на прогулку», «Ты – моя частичка», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай по звуку», «Что сначала, что потом», «Аскорбинка и ее друзья», «Таня простудилась», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?» «Вылечи больной зуб», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы...», «Какого помощника не хватает?», «Так или не так», «Если кто-то заболел», «Если ты поранился», «Здоровый малыш», «Лабиринты здоровья», «Чудесный мешочек», «Назови правильно»;

Театрализованные игры: «Айболит», «Мойдодыр», «В сказку за здоровьем»,

Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»;

#### **Работа с родителями воспитанников:**

**Папки-передвижки:** «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни».

**Консультации:** «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Компьютер - плюсы и минусы», «Закаливание, методика, противопоказания», «Больше внимания осанке»; консультация-практика «Двигательные игры-разминки», «Если ребенок носит очки».

**Буклеты:** «Сказка ложь – да в ней намёк» (терапевтическое значение сказок), «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»;

**Фотовыставка** «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Я люблю овощи и фрукты!», «Мой активный отдых», «Мама, папа, я – здоровая семья!».

**Конкурс** «Нестандартное физкультурное оборудование».

**Развлечения:** «Веселые старты», «Семейные олимпийские игры», «Нам болезни ни по чем», «В поисках здоровья», «Будущие олимпийцы – ходят в детский сад», «Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть хочу».

#### **Работа с социальными партнерами:**

Взаимодействие с руководителем по физическому воспитанию.

Организация встреч со стоматологом, с врачом-педиатром, руководителем по физическому воспитанию, психологом.

#### **Совершенствование предметно – пространственной среды:**

- Оборудование уголка здоровья.
- Оформление картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики мозга, утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.
- Подбор иллюстраций и картин, имеющих отношение к здоровью (микробы и вирусы, строение тела человека, полезные и вредные продукты и др).
- Изготовление макета тела человека.

#### **III Заключительный этап.**

- Итоговые мероприятия : «Путешествие в страну Здоровья», «Папа, мама и я-спортивная семья», «Семейные олимпийские игры», спортивные развлечения.

- Обобщение результатов работы на заседании педагогического совета МБДОУ (в виде отчета-презентации).

#### **Заключение**

Путем реализации проекта осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Данный проект будет интересен педагогам ДОУ. Ведь долг педагогов и родителей заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающими миром.

#### **Список использованной литературы.**

4. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
5. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
6. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.
7. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
8. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.

## Приложение 1

### Конспект экспериментальной деятельности в старшей группе "Фруктовая лаборатория"

#### Задачи:

Закреплять знание детей о здоровом образе жизни.

Закреплять знания о свойствах воздуха.

Развивать логическое мышление.

Вызывать интерес к экспериментированию

**Оборудование:** емкости для воды, фрукты, иллюстрации с продуктами, фруктами.

#### Ход:

##### Организационный момент.

Придумано кем-то просто и мудро.

При встрече здороваться "Доброе утро"

"Доброе утро" солнцу и птицам,

"Доброе утро" улыбчивым лицам.

##### Воспитатель:

"Если ты весел - ты здоров, если хмур - заболел."

Как вы думаете, почему так говорят? (ответы детей)

Что нужно для того, что бы быть веселым и здоровым? (ответы детей)

Еще необходимо правильное питание. А что это значит? (ответы детей). ( Это правильная и полезная еда).

В каждом продукте можно найти что-то полезное и вредное.

Правильное питание- залог здоровья.

##### Воспитатель:

А теперь мы с вами поиграем. Игра называется "Красный, желтый, зеленый". Я вам буду показывать слайды с изображением продуктов питания, а вы будете поднимать карточки с нужным цветом. (Зеленый- это польза, желтый можно есть, не очень полезно, красный- лучше воздержаться и не есть.)

##### Воспитатель:

Мы с вами поиграли в полезные и вредные продукты. У меня на слайдах нет полезных продуктов, в которых много витаминов. Что это за продукты? (ответы детей)

(картинки с изображением фруктов)

А теперь, давайте мы с вами их исследуем.

Давайте поиграем в игру "Определи на ощупь"

Дети определяют на ощупь фрукты и называют их. Выкладывают их на блюдо (яблоко, груша, апельсин, мандарин, лимон, банан, киви, виноград).

**Воспитатель:** Все фрукты разные. Чем они отличаются? По каким признакам их можно сгруппировать?

#### Игра "Угадай на вкус"

Пальчиковая гимнастика "Мы делили апельсин»

##### Воспитатель:

А сейчас я вас приглашаю в нашу лабораторию. Где мы с вами исследуем некоторые фрукты. Пойдемте к столам с апельсинами.

#### Опыт 1: Попробуй, утопи.

Как вы думаете, умеет ли апельсин плавать? (предложения детей) Возьмите апельсин и опустите его в воду. Он будет плавать. И даже если постараться, утопить его не удастся.

А теперь давайте попробуем опустить в воду очищенный апельсин, который лежит на

тарелочке. Ну, что? Глазам своим не верите? Апельсин утонул. Как же так? Два одинаковых апельсина, но один утонул, а второй плавает?

Что мы можем предложить? (ответы детей)

Как проверить, действительно ли кожура не дает апельсину утонуть? (ответы детей)

### Опыт 2: Тонет ли апельсиновая кожура.

Давайте положим кожуру в воду.

"В апельсиновой кожуре есть много пузырьков воздуха. Они выталкивают апельсин на поверхность воды. Без кожуры апельсин тонет, потому что тяжелее воды, которую вытесняет." Значит можно утверждать, воздух легче воды. Какие еще фрукты не утонут? (предложения детей)

Вывод: Итак, мы можем сделать вывод, что в кожуре апельсина находится воздух и поэтому он не тонет. Воздух легче воды.

Где человек применяет то, что воздух легче воды? (ответы детей) (надувные лодки, круги)

### Опыт 3: Подводная лодка.

На столе у нас стоят стаканы и газированная вода. Нужно налить воду в стакан, и опустить туда виноградинку. Она чуть тяжелее воды и опустится на дно. Но на нее тут же начнут садиться пузырьки газа. Что стало происходить с виноградинкой? (ответы детей).

На поверхности пузырьки лопнут, и газ улетит. Отяжелевшая виноградинка опустится на дно. Здесь она покроется пузырьками и опять всплывет вверх. Так будет продолжаться несколько раз, пока вода не «выдохнется»

#### **Воспитатель:**

По этому принципу опускается и всплывает подводная лодка. А у рыбы есть плавательный пузырь. Когда ей надо погрузиться, мускулы сжимаются, сдавливают пузырь. Его объем уменьшается, рыба идет вниз. А надо подняться- мускулы расслабляются, распускают пузырь. Он увеличивается, и рыба всплывает.

Вывод: Давайте сделаем с вами вывод. Воздух легче воды, и поэтому он может выталкивать предметы на поверхность.

Гимнастика для глаз: "Пузырьки"

### Опыт 4: "Волшебный лимон"

На столе у нас стоит чай и лимон. Давайте мы с вами поэкспериментируем с лимоном. Я вам сейчас налью чай в стаканы, а вы добавьте туда дольку лимона. Посмотрите, что произошло с чаем?(ответы детей)

Вывод: Лимон очень кислый, и поэтому лимонная кислота меняет цвет чая.

#### **Воспитатель:**

Ребята, мы с вами провели опыты: апельсин- не тонет, виноградинка плавает, сок лимона меняет цвет. У нас было очень интересное занятие. Что понравилось вам? (ответы детей)

#### **Воспитатель:**

Мне тоже было с вами интересно. Я предлагаю вам провести такие опыты вместе с вашими родителями.

Сюрпризный момент: Я хочу поблагодарить вас за участие в проведении опытов, примите от меня это угощение.

## Приложение 2

### Картотека дидактических игр, способствующих формированию привычки к ЗОЖ у дошкольников через ознакомление со своим организмом.

#### **«К нам пришел Незнайка»**

*Цель:* закрепить представления детей о строении и деятельности организма. Способствовать умению детей видеть неправдоподобность предложенной ситуации. Понимать зависимость физических возможностей человека от строения его организма.

*Игровые действия:* Дети внимательно слушают рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц и какие заметил каждый из них. Затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки.

*Материал:* кукла Незнайка, фишки, сундучок с поощрительными призами.

#### **«Разложи полезные продукты»**

*Цель:* уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения человека.

*Игровые действия:* Детям предлагается витрина с картинками с изображением различных продуктов. Нужно рассмотреть и подобрать картинки с продуктами полезными для здоровья (богатые витаминами), объяснить свой выбор.

*Материал:* ширма-витрина, дидактические картинки с изображением разных видов продуктов ( мороженое, макароны, молоко, йогурт, рыба, конфеты и т.д.).

#### **«Чудесный мешочек»**

*Цель:* уточнить название фруктов, овощей, Упражнять в их назывании и определении их на ощупь, умении составлять рассказ – описание.

*Игровые действия:* Воспитатель приносит в группу чудесный мешочек с овощами и фруктами. Желаящие дети по-очереди стараются определить на ощупь плоды.

Дети составляют рассказ-описание по схеме: размер, форма, цвет, запах, вкус, польза. Если ребенок справился с заданием, получает плод.

*Материал:* Чудесный мешочек, свежие фрукты, овощи.

#### **«Магазин продуктов»**

*Цель:* Закреплять названия продуктов, их обобщающие понятия (молочные, мясные, рыбные, хлебобулочные). Воспитывать культуру общения.

*Игровые действия:* Воспитатель с детьми организует ситуацию продуктового магазина. Дети продумывают, какие продукты они хотели бы купить и почему. В порядке очереди покупатель приобретает продукты для себя и своей семьи, объясняя свой выбор.

*Материал:* ширма-витрина, муляжи или дидактические картинки продуктов (молочные, мясные, хлебобулочные, рыбные). Самодельные бумажные денежки, сумочки.

Четыре картинки: молоко, рыба, мясо, мука.

#### **«Письмо от Почемучки»**

*Цель:* закрепить представления детей о строении и деятельности организма, отдельных органов. Вызвать желание давать советы по ЗОЖ.

*Игровые действия:* Дети по - очереди достают из конверта от Почемучки вопросы (цветные карточки). Воспитатель читает, дети выслушивают вопрос и кратко и ясно на него отвечают.

*Материал:* большой цветной конверт с маркой (на конверте адрес д/с, группы), цветные карточки с вопросами к детям.

### **«Парикмахерская»**

*Цель:* расширять представления о видах и средствах ухода за волосами, формировать понятие «опрятный внешний вид» с помощью разных видов причёсок.

*Игровые действия:* Воспитатель предлагает детям набор картинок со способами ухода за волосами (расчесать волосы, помыть голову, уложить волосы при помощи резинок, пользоваться только своей расческой, дотрагиваться до волос чистыми руками и т.д.) Другая группа картинок показывает на недостатки внешнего вида детей. Дети выбирают «проблемную» картинку и подбирают способы ухода, подходящие прически, дают советы по уходу за волосами.

*Материал:* дидактические картинки со способами ухода за волосами, с недостатками во внешнем виде волос.

### **«Угадай на вкус»**

*Цель:* расширять знания об овощах и фруктах, развивать умение определять их по внешнему виду, запаху, вкусу.

*Игровые действия:* Воспитатель предлагает детям корзину с дарами осени. Дети рассматривают их, описывают по схеме: размер, цвет, форма, запах. Затем воспитатель детям по очереди завязывает глаза и угощает дольками овощей и фруктов. Дети рассказывают о вкусе фруктов.

*Материал:* корзина с овощами и фруктами, косынка, свеженарезанные дольки овощей и фруктов, салфетки по количеству детей, деревянные разовые палочки.

### **«Что такое хорошо и что такое плохо»**

*Цель:* Формировать умение детей отличать хорошее поведение от плохого. Закрепить представление о том, что хорошее поведение приносит радость, здоровье и наоборот.

*Игровые действия:* Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами.) Дети отвечают на вопросы воспитателя.

### **«Что ты знаешь о...»**

*Цель:* закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, правилах ухода за ним. Развитие внимания, памяти.

*Игровые действия:* Дети сидят на стульчиках перед воспитателем. Воспитатель – водящий кидает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о... (например, о мышцах?)». Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

*Материал:* мяч.

### **«Полезная и вредная еда»**

*Цель:* закрепить представление о том, какая еда полезная, а какая вредная для организма. Подвести к пониманию противоречия: мне нравится эта еда..., а моему организму полезна...

*Игровые действия:* Детям раздают картинки с изображениями продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную - вредной.

*Материал:* дидактические картинки с изображением продуктов питания, папка-ширма по методу ТРИЗ хорошо-плохо с зеленой и красной карточками.

### **«Подбери пару»**

*Цель:* Способствовать умению детей соотносить предметы, изображенные на картинках, с выполняемыми функциями, закрепить полученные представления об органах, их функциях и системах человеческого организма, развивать логическое мышление.

*Игровые действия:* Дети получают картинки с изображением внутренних органов и изображением предметов, сходных с ними по выполняемым им функциям ( сердце – мотор, мозг – компьютер, желудок – кастрюля и т.д.). Воспитатель предлагает детям рассмотреть картинки и рассказать, чем схожа работа органов и предметов, разложить картинки парами.

*Материал:* дидактические картинки с изображением внутренних органов, различных предметов.

### **«Закончи предложение»**

*Цель:* Формировать умение понимать причинные связи между поведением и следствием. Способствовать сознательному отношению к своему здоровью.

*Игровые действия:* воспитатель организует игру с детьми в кругу с мячом. Воспитатель бросает мяч ребенку, начиная предложение, а ребенок его продолжает. Например: «Если я буду есть много сладкого, то...», «Если зарядку буду делать каждый день, то...», «Если будешь есть фрукты немытыми, то...», «Буду заниматься спортом, чтобы...».

*Материал:* мяч.

### **«Кто быстрее»**

*Цель:* систематизировать знания детей о различных видах спорта Воспитание интереса к спорту, желание им заниматься.

*Игровые действия:* К детям приходит кукла доктора Гантелькина, приносит картинки с разными видами спорта. Дети встают в круг. Гантелькин предлагает показать детям знакомые им виды спорта при помощи мимики и движений. По очереди дети встают в центр круга и показывают задуманный вид спорта. Если дети в кругу отгадают, ребенок получает картинку от Гантелькина.

*Материал:* кукла доктора Гантелькина, картинки с различными видами спорта.

### **«Можно и нельзя»**

*Цель:* Продолжать упражнять детей в правилах поведения в природе, правилам общения с другими людьми. Развивать умение мыслить логически, рассуждать.

*Игровые действия:* Воспитатель показывает детям картинку, знакомит детей с ее содержанием. Дети, внимательно выслушав рассказ, поднимают красную карточку, если этого делать нельзя; белую, если ситуация соответствует правилам общения и поведения. Дети рассуждают о своем выборе и выборе товарищей.

*Материал:* иллюстрации с ситуациями поведения человека в природе, при общении. Карточки красного и белого цвета по количеству играющих детей.