Утверждаю:

И о. заведующей МБДОУ № 21

«Золотой ключик»

\_\_\_\_\_\_\_\_Дубакова Т. Н.

«04» сентября 2020 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 21 «Золотой ключик» комбинированного вида»

**Педагогический проект по физическому развитию**

**(формирование начальных представлений**

**о здоровом образе жизни)**

**«Я здоровье берегу»**

**Сфера реализации проекта:** воспитательно-образовательный процесс и свободная деятельность детей в средней группе «Солнышко».

**Авторы проекта:**

1. Гусевская Н. П.

2. Мальцева Ю. В.

**База проекта:**

Воспитанники средней группы «Солнышко».

Воспитатели средней группы «Солнышко».

Родители воспитанников группы «Солнышко».

**Сроки реализации проекта:** сентябрь 2020 – май 2021 г.

г. Шарыпово, 2020 г.

**Пояснительная записка:**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Актуальность:**

Укрепление физического и психического здоровья детей - приоритетное направление дошкольного образования. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью и базу практических навыков здорового образа жизни.

В дошкольном детстве образ жизни ребенка формирует семья и близкое окружение. Поэтому работу по приобщению детей к здоровому образу жизни и формированию сознательного отношения к здоровью необходимо начинать с семьи.

**Цель проекта:** углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих. Прививать привычку к здоровому образу жизни.

**Приоритетная образовательная область:** «Физическое развитие» (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни).

**Задачи проекта:**

1. Формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

2. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах.

3. Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

4. Воспитывать у ребёнка мотивы самосохранения, привычки думать и заботиться о своём здоровье.

**Интеграция образовательных областей:**

**«Познавательное развитие» (ФКЦМ).**

**Задачи:**

1. Расширять представления детей об условиях, необходимых для жизни людей, животных, растений (воздух, вода, питание и т. п.).

**«Художественно – эстетическое развитие».**

**Задача:**

1. Продолжать приучать детей слушать сказки, рассказы, стихотворения о ЗОЖ, запоминать небольшие и простые по содержанию считалки.

2. Обратить внимание ребят на то, как писатели и поэты описывают в своих произведениях здоровый образ жизни.

**«Социально – коммуникативное развитие»**

**Задачи:**

1. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

2. Формировать понятия: «съедобное», «несъедобное», «лекарственные растения». Знакомить с опасными насекомыми и ядовитыми растениями.

3. Рассказывать о ситуациях, опасных для жизни и здоровья.

**«Речевое развитие»**

**Задачи:**

1. Развивать умение разыгрывать несложные представления по знакомым литературным произведениям; использовать для воплощения образа известные выразительные средства (интонацию, мимику, жест).

**«Физическое развитие»** (физическая культура).

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Развивать интерес к физической культуре.

**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный

**Продолжительность:** сентябрь 2020г – май 2021г.

**Ожидаемый результат.**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

2. Сформированность гигиенической культуры.

3. Улучшение соматических показателей здоровья.

**Виды детской деятельности:** игровая, двигательная, коммуникативная, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, изобразительная, познавательно – исследовательская.

**Этапы реализации проекта.**

1. Подготовительный (сентябрь 2020г.).

* Выбор темы проекта.
* Разработка перспективного плана.
* Подбор литературы по ЗОЖ.

2. Основной (октябрь 2020г. – апрель 2021г.)

* Вовлечение детей и родителей в проектную деятельность.
* Реализация проекта.

3. Заключительный (май 2021г.)

* Проведение развлечения «По тропинкам здоровья».
* Обобщение результатов работы.

**Продукт для детей:** пополнение центра «Здоровье» не традиционным спортивным оборудованием, демонстрационные плакаты о ЗОЖ, настольно печатные игры о здоровье, картотеки подвижных, малоподвижных игр, точечного массажа, дыхательной, зрительной гимнастик, лэпбук на тему «Укрепляем здоровье», развлечение «По тропинкам здоровья».

**Продукт для родителей:** консультации о ЗОЖ, фотовыставки, мастер класс на тему «Профилактика плоскостопия», изготовление тренажера «Бабочка», буклеты о ЗОЖ, папка – передвижка «Здоровый малыш», «Всё о дыхании ребёнка», «Ароматерапия для

детей», «Берегите зрение детей».

**Продукт для педагогов:** мультимедийная презентация проекта в ДОУ, мастер класс на тему «Профилактика плоскостопия», изготовление тренажера «Бабочка», выставка в ДОУ «Нетрадиционное спортивное оборудование».

**Развивающая предметно – пространственная среда:** центр театрализации, центр сюжетно – ролевых игр, центр ряженья, центр музыки, центр книги, центр двигательной активности, центр творчества, центр природы.

**Формы отчетности по выполнению проекта.**

1. Аналитический отчет о результатах реализации проекта.

**Перспективный план работы с детьми средней группы «Солнышко»**

**по проекту «Я здоровье берегу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятие** | **Задачи** |
| **Сентябрь**  **Тема месяца:**  **«Я такой»** | Рассматривание иллюстраций «Тело человека». | Дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни. |
|  | Беседа «Я и моё тело». | Формировать представления детей о строении человека. Воспитывать желание быть здоровым. |
|  | Дыхательная гимнастика «Вырасту большой». | Развитие плавного, длительного выдоха. |
|  | Ситуативный разговор «Для чего нужны зубы и как за ними ухаживать». | Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней). |
|  | Настольно печатная игра «Подбери одежду». | Учить, детей, подбирать одежду для кукол (мальчика, девочки). |
|  | Чтение произведения К. Чуковского «Айболит». | Формировать умение понимать главную идею произведения, правильно оценивать поступки героев. |
|  | Сюжетно-ролевая игра «Аптека», «Больница». | Расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни. |
| **Октябрь**  **Тема месяца:**  **«Мойдодыр»** | Беседа: «Микробы и вирусы». | Формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления о микробах и вирусах. |
|  | Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», «Мойдодыр». | Расширять представления детей о предметах личной гигиены, о правилах пользования ими. Формирование навыков здорового образа жизни. |
|  | Дидактическая игра «Разложим мыло в мыльницы» (подобрать по форме). | Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки. Развивать мышление, мелкую моторику. |
|  | Ситуативный разговор «Почему нужно мыть руки?». | Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий. |
|  | Игра – драматизация «Что такое хорошо, что такое плохо». | Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память. |
| **Ноябрь**  **Тема месяца:**  **«Мы со спортом крепко дружим»** | Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке. | Обогащать знания детей о видах спорта; дать представление о пользе занятий спортом. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. |
|  | Отгадывание загадок про спорт. | Расширить и закрепить знания детей о видах спорта. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни. |
|  | Рассматривание альбома о видах спорта. | Развивать у детей интерес к различным видам спорта, желание заниматься ими. |
|  | Подвижная игра: «Мы весёлые ребята». | Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. |
|  | Раскрашивание раскрасок «Виды спорта». | Закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах. |
| **Декабрь**  **Тема месяца:**  **«Здоровое питание. Витамины»** | Беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живёт витаминка?» . | Расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе. |
|  | Дыхательная гимнастика «Каша кипит». | Формирование дыхательного аппарата. |
|  | Пальчиковая гимнастика «Овощи». | Развитие общей и мелкой моторики; координация речи с движением; работа над темпом и ритмом речи. |
|  | Настольно – печатная игра «Разложи овощи и фрукты в корзины». | Развивать внимание, мышление, память и воображение. |
|  | Лепка «Фрукты». | Учить пальцами оттягивать, скруглять концы, сглаживать поверхность. Воспитывать самостоятельность. |
|  | Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин». | Расширить представление о работе овощного магазина, развивать игровую деятельность через обыгрывание роли,  формировать положительные взаимоотношения между детьми. |
|  | Игра – драматизация «Путешествие в страну здоровья». | Воспитывать у детей желание всегда быть здоровыми, учить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью. |
| **Январь**  **Тема месяца:**  **«Дружим с водой»** | Беседа: «Вода – источник жизни». | Формировать знания о значении воды в жизни человека. |
|  | Пальчиковая гимнастика «Капля раз, капля два, капли медленно сперва…». | Развитие мелкой и общей моторики дошкольников. |
|  | Бодрящая гимнастика массаж лица «Умывалочка». | Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости. |
|  | Подвижная игра «Удочка». | Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. |
|  | Рассматривание мнемотаблицы «Дружим с водой». | Продолжать формировать у детей самостоятельность и активность в выполнении культурно – гигиенических навыков. |
|  | Чтение произведения С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». | Вызывать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова. |
| **Февраль**  **Тема месяца:**  **«Глазки - подсказки»** | Беседа: «Наши глазки». | Дать детям представление об одном из органов чувств – зрении. |
|  | Демонстрация коллажа «Наши глаза». | Объяснить меры предосторожности и правила ухода за глазами. |
|  | Разучивание зрительных упражнений «Муха-обжора», «Непоседа Муравей». | Предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения. |
|  | Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Скорая помощь». | Расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни. |
|  | Заучивание стихотворение А. Усачева «Футбольный мяч». | Дать знания детям о правилах поведения перехода улицы, игр на проезжей части с помощью художественного слова. Закреплять знания о транспорте. |
| **Март**  **Тема месяца:**  **«Опасности вокруг нас»** | Беседа: «Опасные предметы вокруг нас». | Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. |
|  | Дидактические игры:  «Опасно - безопасно»,  «Скорая помощь»,  «Я знаю, что можно, что нельзя». | Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. |
|  | Чтение произведений:  С. Маршак «Кошкин дом»,  В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо». | Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность с помощью художественного слова. |
|  | Папка-передвижка: «Учим детей основам безопасности». | Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. |
| **Апрель**  **Тема месяца:**  **«Личная гигиена»** | Беседы: «Умывание каждый день», «Средства гигиены». | Закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. |
|  | Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки». | Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов. |
|  | Дидактическая игра  «Нас лечат врач и медсестра». | Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. |
|  | Чтение произведения З. Александрова «Купание». | Закреплять знания о необходимости соблюдения личной гигиены с помощью художественного слова. |
|  | Рисование «Красивое полотенце». | Закреплять КГН с помощью рисунка. |
|  | Игра – драматизация «Мой день» | Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память. |
| **Май**  **Тема месяца:**  **«Закаляйся - если хочешь быть здоров»** | Беседы: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»,  «Как стать сильными и здоровыми», «Лето красное – для здоровья время прекрасное». | Сформировать представление о пользе закаливания в летний период. |
|  | Дидактические игры:  «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»,  «На прогулке». | Закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным. |
|  | Рассматривание альбома «Закаляйся - если хочешь быть здоров». | Расширить и закрепить знания детей о видах закаливания. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни. |
|  | Рисование (коллективное) «Солнце, воздух и вода». | Продолжать познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека. |
|  | Проведение спортивно – развлекательного мероприятия «По тропинкам здоровья». | Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей с помощью подвижных игр и игр – эстафет, закреплять умение активно участвовать в играх с элементами соревнования. |

**План работы с родителями средней группы «Солнышко»**

**по проекту «Я здоровье берегу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятие** | **Цель** |
| **Сентябрь** | 1. Родительское собрание.  2. Представление проекта.  3. Консультация «Формирование здорового образа жизни у дошкольников». | Ознакомление родителей с содержанием работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников через проектную деятельность. |
| **Октябрь** | 1. Советы для родителей «Микробам нет!».  2. Конкурс рисунков «Микробы полезные и вредные». | Охрана здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни. |
| **Ноябрь** | 1. Консультация для родителей «Значение спорта в жизни детей».  2. Фотовыставка «Мама, папа, я – спортивная семья!». | Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима детей дошкольного возраста. |
| **Декабрь** | 1. Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика».  2. Буклет «Полезные продукты». | Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающей сбросить напряжение, которая к тому же, является средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. |
| **Январь** | 1. Папка-передвижка: «Закаливаем детей дома».  2. Мастер класс на тему «Профилактика плоскостопия», изготовление тренажера «Бабочка». | Рассказать родителям о методах и принципах закаливания, развить интерес к самостоятельному закаливанию детей в домашних условиях. |
| **Февраль** | 1. Оформление папки  передвижки «Берегите зрение детей».  2. Памятка «Гимнастика для глаз» | Охрана здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни; профилактика и коррекция нарушений зрения. |
| **Март** | Консультация «Безопасность ребёнка». | Развивать умение взрослых воспитывать у ребёнка внимательность и осторожность на улице; внимательное отношение к повседневной ситуации во время прогулок. |
| **Апрель** | 1. Папка передвижка «Здоровый малыш».  2. Консультация: «Культурно гигиенические навыки и их значения в развитие ребенка». | Объединение усилий родителей и педагогов в вопросе по формированию у детей культурно-гигиенических навыков. |
| **Май** | Родительское собрание.  Представление результатов проекта.  Обмен опытом по формированию здорового образа жизни у дошкольников. | Привлечь родителей к обмену опытом ЗОЖ дошкольников в семье. |

**Технологическая карта «Материалы и оборудование»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Центр речевого развития**  **Коммуникативная деятельность.**  **Художественная литература:** К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр» «Девочка чумазая», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», С. Маршак «Кошкин дом», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо», З. Александрова «Купание», А. Усачев «Футбольный мяч».  **Альбом** «Тело человека».  **Дидактические, настольно – печатные игры:** «Подбери одежду», «Разложи мыло в мыльницы», «Разложи овощи и фрукты в корзины», «Опасно - безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя», «Нас лечат врач и медсестра», «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо», «На прогулке».  **Загадки** о спорте.  **Мнемотаблицы, коллажи, плакаты, альбомы:** «Виды спорта», «Дружим с водой», «Наши глаза», «Закаляйся - если хочешь быть здоров». | **Информационный центр для родителей.**  **Сотрудничество с родителями**  **Консультации** «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», «Значение спорта в жизни детей», «Дыхательная гимнастика», «Безопасность ребёнка», «Культурно гигиенические навыки и их значения в развитие ребенка».  **Советы по ЗОЖ** «Микробам нет!».  **Положение о конкурсе детского рисунка** «Микробы полезные и вредные».  **Фотовыставка** «Мама, папа, я – спортивная семья!».  **Буклет** «Полезные продукты».  **Папки - передвижки** «Закаливаем детей дома», «Берегите зрение детей», «Здоровый малыш».  **Памятка** «Гимнастика для глаз». | **Центр физического развития.**  **Картотека дыхательной гимнастики** «Вырасту большой».  **Картотека подвижных игр** «Мы весёлые ребята».  **Картотека пальчиковых игр** «Овощи и фрукты-полезные продукты».  **Буклет «**Бодрящая гимнастика «Умывалочка»».  **Зрительные тренажёры** («Муха-обжора», «Непоседа Муравей»). |
| **Центр социально-коммуникативного развития (уголок ряженья и театрализации)**  **Атрибуты для сюжетно – ролевых игр:** «Больница», «Скорая помощь», «Овощной магазин», «Аптека».  **Атрибуты для игр – драматизаций:** «Мой день», «Путешествие в страну здоровья». | **Центр художественно – эстетического развития**  **Продуктивная деятельность**  **Раскраски** «Виды спорта».  **Материалы для лепки, рисования**: стеки, шаблоны, образцы, пластилин, краски, карандаши цветные, альбомы, доски для лепки, кисти. | **Центр познавательного развития.**  **Материалы для –экспериментирования**: баночки, мыло (твёрдое и жидкое), пробирки, мыльница, губка, щётки, кукла Даша, картинка микроба, алгоритм мытья рук, вода, полотенце, ванночка, зубная щетка, крокодил Гена, тюбик из-под зубной пасты, алгоритм чистки зубов. |

**Список литературы:**

1. Васильева М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - Москва: Мозаика-Синтез, 2011. - 240 с.

2. Конина Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект - Айрис-пресс, 2007.

3. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 96 с.

4. Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М, «Мозаика-Синтез», 2000 г.

5. Чабовская А.П. Гигиена детей дошкольного возраста.

6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2005.

7. В.А Зебзеева «Организация режимных процессов в ДОУ».

**Интернет ресурсы:**

1. <https://www.myfitnesspal.com/>

2. <http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/>

3. <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/kratkosrochnyj-proekt-nedeli-zdorovya-my-zdorove-sberezhjom-v-srednej-gruppe.html>

4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/05/02/proekt-bud-zdorov-v-sredney-gruppe>

5. <https://rocit.ru/raccoon/98>