

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №50 «Росточек» г. Рубцовска

**Краткосрочный проект  
в старшей группе  
«Росинка»  
Тема проекта:  
«Мы здоровье сбережём»**



Подготовил:  
Чеснокова Т.И.

г. Рубцовск, 2021 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**.

### Цель проекта:

Сформировать у детей основы **здорового образа жизни**, добиваться осознанного выполнения правил **здоровьесбережения** и ответственного отношения, как к собственному **здоровью**, так и **здоровью окружающих**.

### Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности **здоровья**, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего **здоровья**.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о **здоровых** и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на **здоровье человека**.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации **проекта**.

### Предполагаемые результаты:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей **здоровья**;

4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Реализация проекта:

Тип проекта: краткосрочный;

Участники проекта:

Воспитатель, дети, родители

Мероприятия

№1 Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дорожка «здоровья», воздушные ванны, закаливание (умывание прохладной водой, физкультминутка)

№ 2 Беседа

«Виды спорта»,

«Витамины и полезные продукты»,

«Чистота- залог здоровья»,

Задачи: закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни. Продолжать знакомить детей с фруктами и овощами, побуждать различать их по форме, размеру, фактуре. Сообщить детям, что есть фрукты и овощи полезно для здоровья, потому что в них живут маленькие шарики (витамины, но нужно не забывать мыть их перед едой).

№ 3 Лепка «Фрукты и овощи»

Задачи: напомнить детям, что в овощах и фруктах содержатся полезные для здоровья витамины.

№ 4 Сюжетно – ролевая игра «Доктор», «Аптека»;

Задачи: прививать детям интерес к ролевым играм, сообщить детям, что посещать доктора важно, рассказать о важности прививок.

№5 Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; «Айболит», А. Барто «Девочка чумахая».

Задачи: Развитие эмоционального отношения к героям сказки, к произведению в целом; формировать потребность в соблюдении навыков

гигиены; дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести **здоровый образ жизни**;

№ 6 Заучивание пословиц, поговорок о **здоровье**.

№ 7 Просмотр мультфильма: «*Мойдори*»

№ 8 Консультация для родителей

«*Здоровье ребенка в наших руках*»

Задачи:

1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т. д.;

2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3) заинтересовать родителей укреплять **здоровый образ жизни в семье**.

№ 9 Рассматривание иллюстраций в тематических папках «*Овощи, фрукты*», «*Продукты питания*», «*Умывальные принадлежности*».

Задачи: Закреплять навыки умывания, способствовать выполнению навыка сознательно и с удовольствием выполнять правила умывания, Закреплять навык мыть руки перед едой, приходя с прогулки.

№ 10 Подвижные игры: «*У медведя во бору*», «*Солнышко и дождик*», «*Воробушки и автомобиль*», «*Мышеловка*», «*Найди свой домик*» и т. д.

Полученный результат реализации **проекта:**

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации **проекта**.

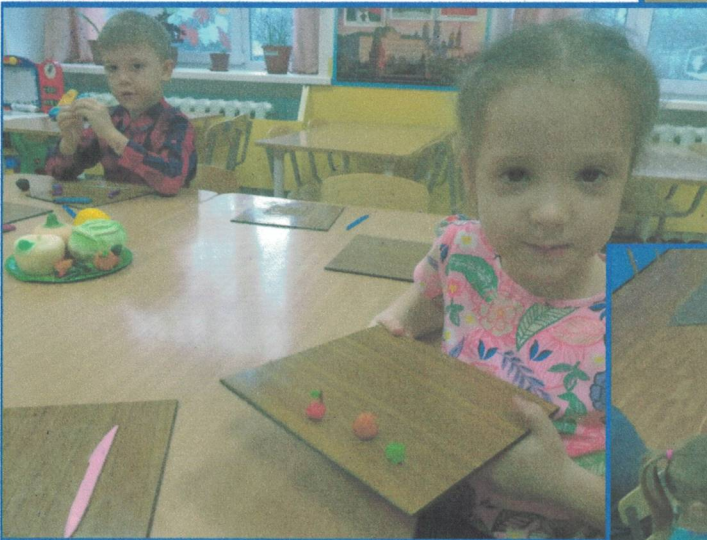
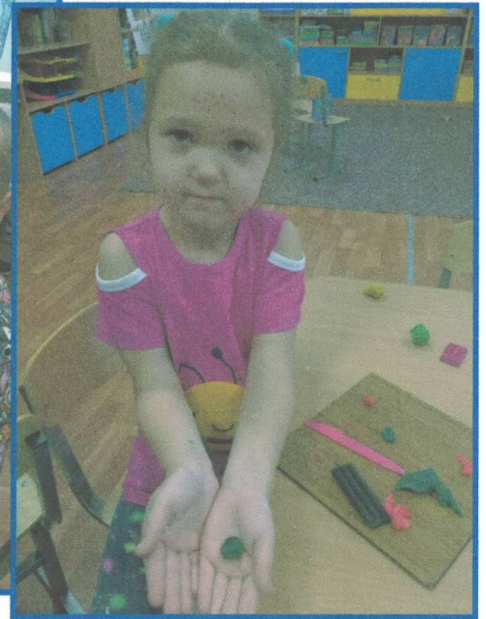
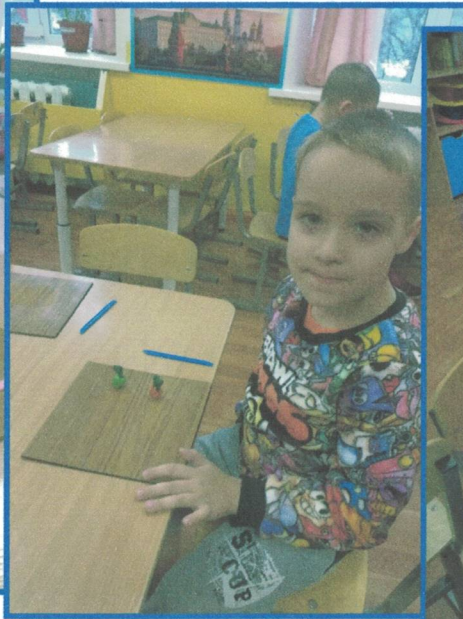
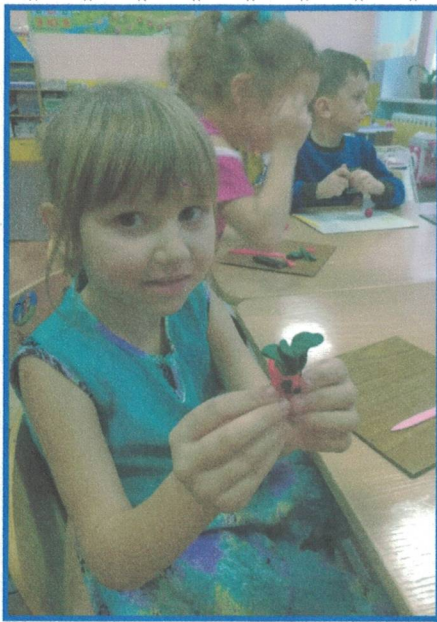
Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

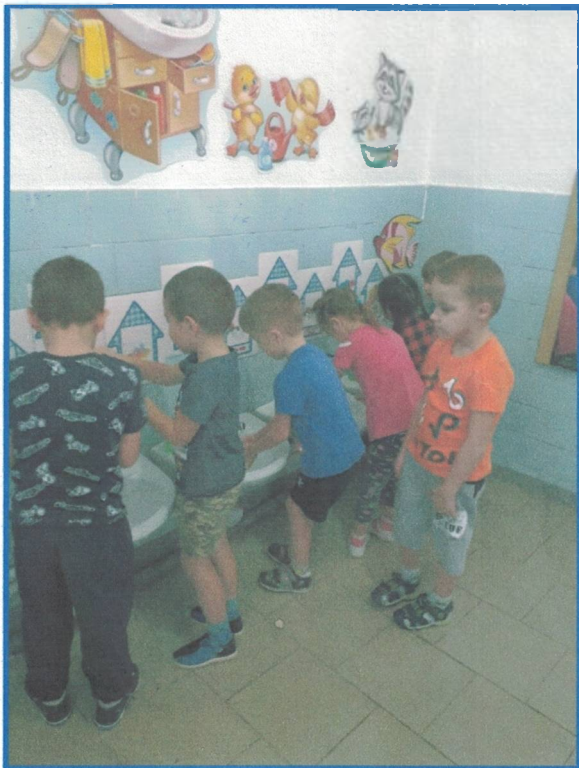
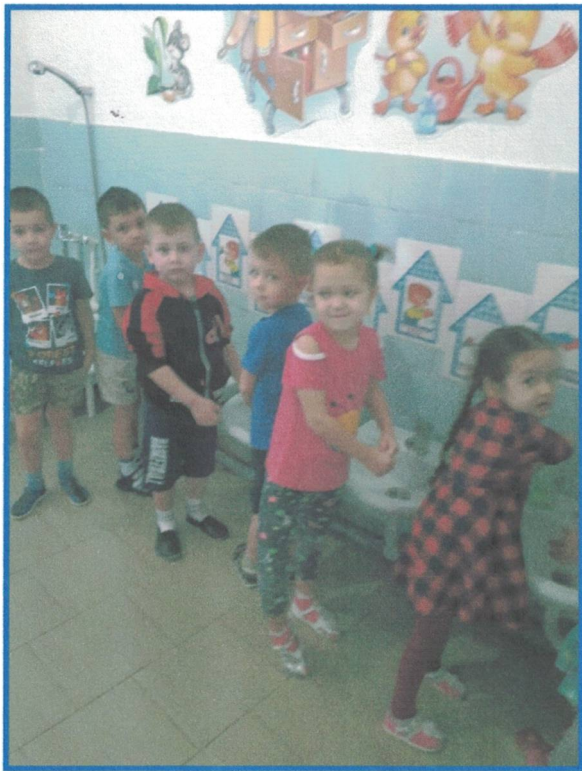
Улучшение соматических показателей **здоровья**;

Моральное удовлетворение.

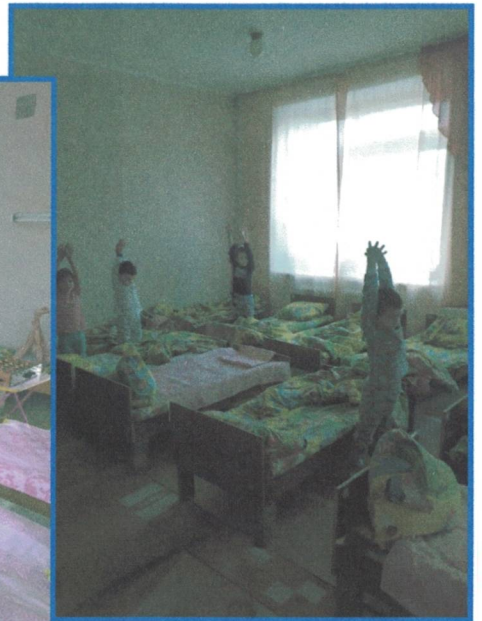
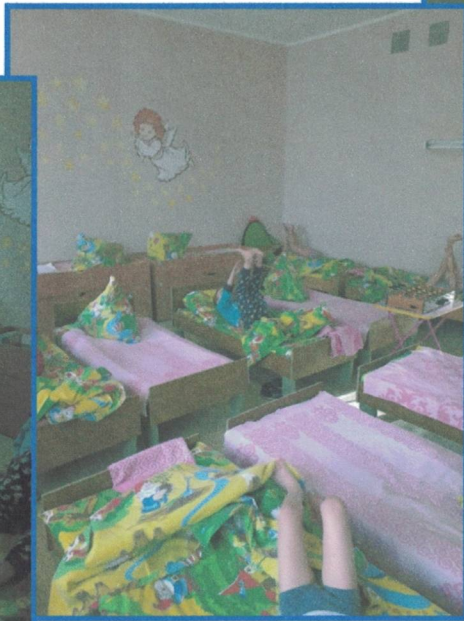
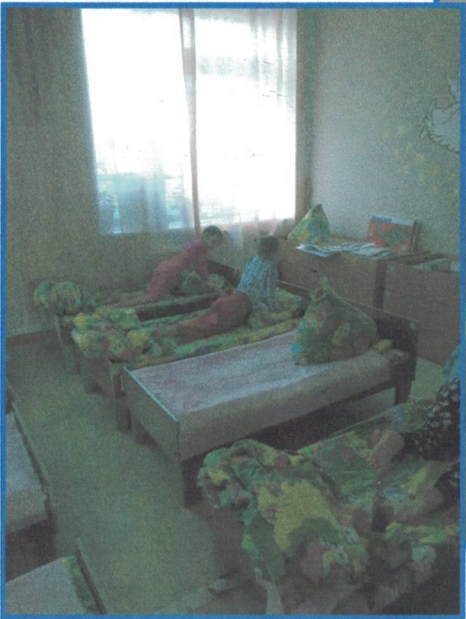
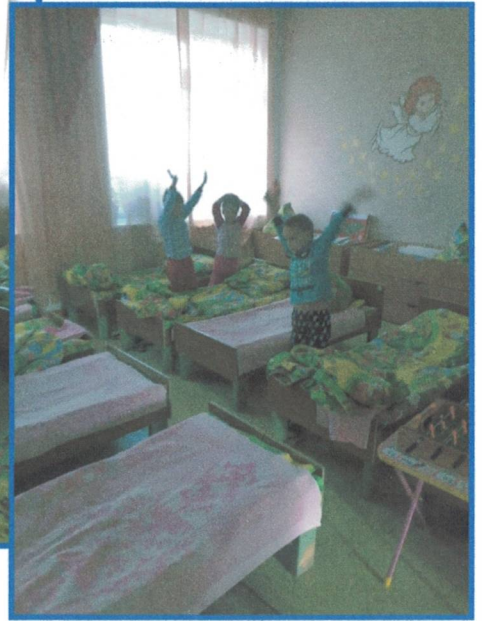
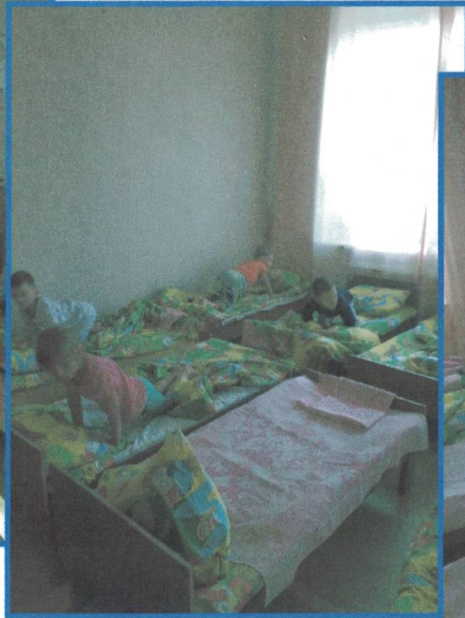
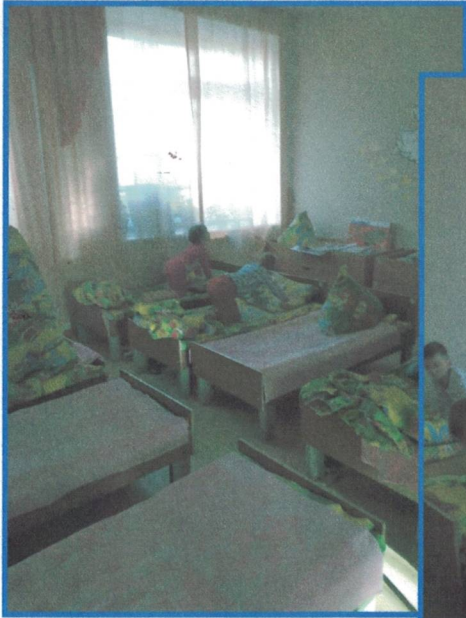












# Пословицы

Здоровье дороже золота.

Береги здоровье смолоду.

Добрый человек здоровее злого.

Утро встречай зарядкой,  
вечер провожай прогулкой.

Быстрого и ловкого болезнь не поймают.

Здоровья не купишь.

Ходить больше - жить дольше.

## Пословицы о сне.

- Сон лучше всякого лекарства.
- Сон дорожке лекаря.
- Выспишься - помолодеешь.
- Ляг да усни; встань да будь здоров!
- "Поспал, словно в отпуску побывал",
- "Экономия на сне — самая безрассудная экономия",
- "Кто не спит, тот и нервный",

## Пословицы о гигиене.

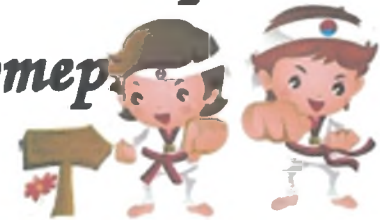
- "Мудрый человек предупреждает болезнь, а не лечится от неё",
- "Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить лекарство",
- "В чистом ходить — здоровым вечно быть",
- "Не желай быть нарядным, а старайся быть опрятным",
- "Чистая вода — для любой хвори беда",
- "Болезнь с грязью — всегда в дружбе",
- "Не зазорно жить в бедности — зазорно жить в грязи".

•



# Пословицы про здоровье

- ✓ *Здоровье дороже всякого золота.*
- ✓ *В здоровом теле здоровый дух.*
- ✓ *Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.*
- ✓ *Чистота – залог здоровья.*
- ✓ *Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.*
- ✓ *Богатство – на месяц, здоровье навсегда.*
- ✓ *Береги платье снову, а здоровье смолоду.*



## Пословицы и поговорки о еде.

- Есть скоро — не быть здоровым.
- Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.
- Умеренность в еде полезнее ста врачей.
- Чем лучше пищу разжухешь, тем дольше проживешь.

## Пословицы и поговорки о спорте.

"Двигайся больше — проживешь дольше",

·"Движение — спутник здоровья",

·"Пешком ходить — долго жить",

·"Физкультура — враг старости",

·"Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой",

·"Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит",

·"Крепкое сердце у того, кто его укрепляет",

·"Бег не красен, но здоров",

·"Спорт и туризм укрепляют организм",

·"Ничего нет полезнее утреннего солнца",