МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДЕТСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЁЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 9»

Проект в средней группе «Улыбка»
«Быть здоровыми хотим»

Выполнила:
воспитатель Кондрашова Елена Григорьевна

Тип проекта:

Педагогический, познавательный, практико-ориентированный, групповой, краткосрочный.

Продолжительность проекта:

с 3.09.2018г. по 26.10.2017г.

Актуальность:

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок.

Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни.

Проблема:

Дети не могут в достаточном объёме рассказать об основах здорового образа жизни.

Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

Цель проекта:

Создание условий для формирования у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Добиться осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Задачи проекта:

Закреплять знания детей о понятии «здоровье», умение заботится о своем здоровье.

Развивать потребность быть здоровым.

Формировать представления о способах ухода за своим телом.

Закреплять понятия о пользе витаминов.

Закреплять понятие «Правильное питание».

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах.

Просвещение родителей по данной теме.

Предполагаемые результаты:

1. Получение детьми знаний о ЗОЖ.
2. Получение родителями знаний о ЗОЖ.
3. Снижение уровня заболеваемости.

Этапы проекта:

1 этап – подготовительный:

1. Разработка и накопление методических материалов.
2. Создание необходимых условий для реализации проекта.
3. Создание развивающей среды.
4. Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
5. Разработка мероприятий.

2 этап — практический.

3 этап — заключительный:

1.Обработка результатов по реализации проекта.

Технологическая карта:

Образовательные области Вид деятельности

Познавательное развитие Беседы: «Что такое здоровье?», «Мы порядком дорожим - соблюдаем свой режим», «О роли питания для здоровья», «Спорт-это сила и здоровье», «Зачем и как нужно закаляться?», «Что лучше - болеть или быть здоровым?», «Что такое осанка?». Рассматривание иллюстраций «Зимние виды спорта»

Социально-коммуникативное развитие

С/р игры: «Продуктовый магазин», «Детский сад», «Больница», «Аптека». Экскурсия в медицинский кабинет.

Речевое развитие Д/и: «Полезно – вредно», «Съедобное – несъедобное», «Вершки – корешки», «Назови что можно делать», «Закончи предложение», «Волшебный мешочек», «Угадай на вкус», "Подбери предмет», «Кому что нужно», «Кто больше назовёт полезных продуктов питания», «Что вредно, а что полезно для зубов» и др.

Чтение произведения К. И. Чуковского «Доктор Айболит», «Федорино горе», чтение пословиц о здоровье,

Физическое развитие П/и: «Ловишки», «Зайцы», «Птички и кошка», «Самолеты», «Ловишки», «Лиса в курятнике», «Жмурки».

Ходьба по массажным дорожкам, пальчиковые игры, ходьба босиком, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, точечный массаж, физ.минутки, гимнастика для глаз

Художественно-эстетическое развитие

Лепка «Овощи и фрукты», аппликация «Заготовка
овощей на зиму».

НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая)
1-2 минут
2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая)
1-2 минут

3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая)
1-2 минут
4. Перекаты с пятки на носок 2- 3 минут
5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 2 минут
6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 1 минут
7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая)
1 минут

ИНТЕНСИВНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая)
1-2 минут
2. Потягивания стоя на коврике, вставание на носки
2- 3 минут
3. Полуприседая, ходить «по-утиному» руки на коленях
2- 3 минут
4. Попеременно стоять на одной ноге, руки на поясе
1-2 минут
5. Ноги вместе, руки на поясе, прыжки с «пластины» на «пластину»
1- 3 минут
6. Прыжки боком на одной ноге, чередуя ногу через «пластину»
3 минут
7. Бег на коврике
3-4 минут

УКРЕПЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая)
1 минут
2. Подскок на двух ногах с опорой только на носок
2 минут
3. Подскок на одной ноге с опорой только на носок
1-2 минут
4. Ходьба по прямой линии
1-2 минут
5. Ходьба на носках перекрестным шагом на внешней стороне стопы
5 минут
6. Ходьба перекрестным шагом на внешней поверхности стопы
1-2 минут
7. Ходьба перекрестным шагом на внутренней поверхности стопы
1 минут.