**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка детский сад №30 «Улыбка» городского округа «город Дербент»**

**Проект**

***«Хочу быть здоровым!»***



**Выполнил:** ***Касумова Хадижа Ахмедовна***

***(воспитанница старшей группы №13)***

**Руководитель проекта:** ***старший воспитатель Керимханова Саибат Султанахмедовна (89285300588)***

***2019г.***

**Проект «Хочу быть здоровым!»**

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

***Тип проекта*:** познавательно-творческий.

***Тематическое направление:***  «Спорт»

***Срок проекта*:** краткосрочный.

***Участники:*** воспитанница старшей группы; родители; педагог

***Возраст участника***: 6 лет

***Девиз проекта*:**

«Непоседы! Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

***Цель проекта*:** расширить знания об основах здорового образа жизни.

***Задачи проекта:***

* Изучить и проанализировать мои представления о здоровом образе жизни.
* Развивать у всех желание заниматься спортом.
* Заинтересовать людей укреплять свой здоровый образ жизни.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
* Получить первые знания и первый опыт работы над проектом.



***«Здоровье – это драгоценность, и***

***при том, единственная, ради***

***которой стоит не жалеть времени,***

***сил, трудов и великих благ»***

***Мишель де Монтень***

**Актуальность проблемы:**

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Представления о здоровом образе жизни у всех сформировано недостаточно. А современный мир требует от нас отличного состояния здоровья! И тогда я решила действовать! Узнать все о правилах здорового образа жизни!

Этим и объясняется выбор темы моего проекта: «Хочу быть здоровым!»

**Гипотеза:**

Я думаю, что смогу качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни у человека.

**Этапы реализации проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы, направление деятельности, задачи** | **Содержание** |
| ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ*** | Подбор энциклопедической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.  Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья», узнать у дедушки все о здоровье ( а он у меня врач!).  Чтение с педагогами и родителями, обсуждение произведений по данной теме. |
| ***ОСНОВНОЙ***  ***(ПРАКТИЧЕСКИЙ)*** | Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения), гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание.  Участие в муниципальном конкурсе «Лучше всех!»  Участие в концерте Ассоциации педагогов дошкольного образования РД ( гимнастический номер «Олимпийский»)  БЕСЕДЫ: «Беседа о здоровье и чистоте» Решение проблемных ситуаций.  Беседа «Зачем нужны витамины?»  Экскурсии с семьей в сосновый бор Нарын-Кала  Разработать личное меню салатов ПП; Школа « Кулинария у Хади»  Игровая ситуация « Как защититься от микробов?»  Дидактическая игра «Полезные продукты»  Беседа «Зачем людям спорт?»  Организация выставки моих рисунков « Виды спорта»  Загадки про спорт и здоровый образ жизни  Заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни  Знакомство с произведением А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др.  Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей». |
| ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (АНАЛИТИЧЕСКИЙ)*** | Демонстрация проделанной работы.  Выводы. |

**Что я ожидаю от проекта:**

1. Пробудить у всех интерес к  своему здоровью.

2. Научиться правильно использовать различного рода гимнастики на практике.

3.Расширить представления о секретах ЗОЖ.

**Ресурсное обеспечение**

**-** Педагог

- Родитель

- Инструктор по ФИЗО

- спортивный уголок дома

- спортивный инвентарь

- альбомы, презентации, иллюстрации, фотографии;

- библиотека книг художественной и познавательной литературы по ЗОЖ;

- ТСО.

**Мои выводы.**

**Теперь я более внимательно отношусь к своему здоровью, даю советы и рекомендации, как будущий врач, своим родным и друзьям! Узнав много о секретах здорового образа жизни, поняла, что здоровье в наших руках! Поэтому берегите себя и следите за своим здоровьем!**

**Информационные ресурсы:**

1. Энциклопедия о спорте.

2. Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового ребенка» Москва 1993г.

3. Произведения А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа»

4. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» ООО издательство «Скрипторий» 2003г.

5. Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. « Растим здоровое будущее» Киров 2004г.

6. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2004г.



******

***ПРИЛОЖЕНИЕ:***

**Загадки про полезные продукты:**

1. Очень яркая девица Летом прячется в темнице.   
   Любят зайчики и детки   
   В свежем виде и в котлетках.   
   Эта рыжая плутовка   
   Называется. . . **(морковка).**
2. Говорят, на вкус и цвет   
   Никаких подружек нет.   
   Но она для всех мила,   
   И полезна, и вкусна.   
   К сентябрю земля намокла -   
   Мы выкапываем … **(свёклу).**
3. Я – и свежий, и солёный,   
   Весь пупырчатый, зелёный.   
   Не забудь меня, дружок,   
   Запасай здоровье впрок. **(огурец).**
4. Жёлтый цитрусовый плод   
   В странах солнечных растёт.   
   Витаминов кладезь он,   
   А зовут его. . . **(лимон).**
5. Круглобока, желтолица,   
   Может с солнышком сравниться.   
   А полезная какая,   
   Мякоть сладкая такая!   
   Мы поклонники отныне   
   Королевы поля. . . **(дыни).**

**Спортивные загадки о здоровом образе жизни**

Я шагаю по квартире,   
Приседаю: три-четыре.   
И уверен твёрдо я,   
С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**

Можно радоваться птицам,   
Можно просто веселиться,   
Можно воздухом дышать   
Вместе весело… **(гулять).**

На снегу две полосы,   
Удивились две лисы.   
Подошла одна поближе:   
Здесь бежали чьи-то… **(лыжи).**

Кто на льду меня догонит?   
Мы бежим вперегонки.   
А несут меня не кони,   
А блестящие… **(коньки).**

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.   
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -   
Там идёт игра — …**(хоккей).**

**Личная гигиена — основа профилактики болезней**

1. Он — холодный, он — приятный,   
   С ним дружу давно, ребята,   
   Он водой польёт меня,   
   Вырасту здоровым я! **(душ).**
2. Знаю, есть на свете чудо,   
   Есть такое волшебство:   
   Поднесёшь под кран с водою –   
   Вмиг смывает грязь оно!**(мыло).**
3. Есть ещё у нас друзья,   
   Позабыть о них нельзя.   
   Чтоб красиво улыбаться,   
   Чаще надо нам встречаться!   
   **(зубная щётка и паста).**
4. Разгрызёшь стальные трубы,   
   Если будешь чистить… **(зубы).**
5. Горяча и холодна,   
   Я всегда тебе нужна.   
   Позовёшь меня – бегу,   
   От болезней берегу. **(вода).**

**О правильном режиме дня в загадках**

1. Чтобы сил тебе хватало   
   Бегать,прыгать и играть,   
   В самый полдень на кроватку   
   Нужно лечь и отдыхать.   
   Это значит, что у нас   
   По режиму… **(тихий час).**
2. Я повсюду, где бываю,   
   Всё на свете успеваю,   
   Потому что у меня   
   Строгий… **(распорядок дня).**
3. Будешь лучше ты учиться,   
   Лучше будешь отдыхать,   
   Если будешь ты стремиться …   
   соблюдать. **(распорядок).**
4. Вот совсем закрылись глазки,   
   И почувствовал я —   
   он скоро мне покажет сказки.   
   Мой ночной волшебник… **(сон).**
5. Чтоб здоровье сохранить,   
   Организм свой укрепить,   
   Знает вся моя семья —   
   Очень важен **(режим дня).**

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ:**

**Здоровье дороже денег.  
Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.  
Здоров — скачет, захворал — плачет.  
Курить — здоровью вредить.  
Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.  
Здоровье близко: ищи его в миске.  
Здоровому лечиться — наперёд хромать учиться.  
Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
Не рад больной и золотой кровати.  
Дай боли волю, она в дугу согнет.  
У кого что болит, тот про то и говорит.  
Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.  
Чем больше пожуешь, тем дольше проживешь.  
Чистота — залог здоровья.**

**Опросник для моих друзей**

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?



**Беседа «Зачем нужны витамины?»**

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

**Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? ( ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. **« Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»**

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

- Я буду говорить о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Молодцы, вы умеете выбирать полезные продукты!

**Беседа «Зачем людям спорт?»**

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

**Игровая ситуация**: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

**Вывод**: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.



******

******

***ПРОЕКТ «ЛУЧШЕ ВСЕХ!»***

******

***ВРУЧЕНИЕ ДОЛГОЖДАННОЙ МЕДАЛИ «ЛУЧШЕ ВСЕХ!»***

******

***Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!***

******

***С семьей на экскурсии! Мы- за здоровый образ жизни!***

******

***А чем я вам не чемпионка?***

******

***Я не прощаюсь с вами, а жду встречи на очном этапе!***

***БУДЕТ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО!***