

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-  
детский сад №41

Проект  
"Путешествие в страну здоровья "

Выполнил: Гусева Н. Ю.

Екатеринбург 2021

## Проект по физкультурно-оздоровительной работе «Путешествие в страну здоровья»

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период наблюдается интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна и значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитание физически здорового ребенка стало главным стержнем в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения. Современная социально-экономическая ситуация привели к резкому ухудшению здоровья населения России, главным образом детского. Решить задачи физического воспитания и развития детей, снижения их заболеваемости можно только совместными усилиями педагогов, медицинских работников и родителей.

Целью данного проекта является создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Основные задачи оздоровительной деятельности:

1. Формирование у детей первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Организация условий для развития у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
3. Воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в вопросах ЗОЖ, активизация роли родителей в создании ЗОЖ.

Сроки реализации проекта: февраль - май

К концу работы по данному проекту мы планируем достичь следующих результатов:

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
- 4) Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.

Для родителей:

- 1) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 2) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагогов:

1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

2) Повышение профессионального уровня педагогов.

**ПЛАН ПОДГОТОВКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

Каждый месяц проекта представлен определенной темой (станцией, в которой прослеживается интеграция деятельности всех участников образовательного процесса. Важно, чтобы и дети, и родители, и педагоги положительно отнеслись к событиям каждого месяца, заразились идеей и осознали важность совместных дел.

Месяц Тема месяца

(станция) Идея, задачи месяца.

сентябрь Чистюлькино Герой месяца – «Мойдодыр». Цель: воспитание культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста

октябрь Физкультуркино Герой месяца – Олимпийский мишка. Цель: дать представление о том, что такое утренняя зарядка, физические упражнения, как они укрепляют здоровье, поднимают настроение.

ноябрь Витаминкино Герой месяца – Карлсон.

Цель: Закреплять умение детей узнавать и правильно называть овощи и фрукты, о месте их произрастания и пользе. Расширять знания детей о витаминах, их значении в здоровье человека. Развивать логическое мышление, память.

декабрь Неболейкино Герой – Доктор Айболит. Цель:

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

январь Красотулькино Герой месяца – Мойдодыр. Цель: Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать учить пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,

февраль Спортивная Герой месяца – Олимпийский мишка. Цель: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

март Вкусняшкино Герой месяца «Мойдодыр». Цель:

1. Формировать знания детей о правильном и рациональном питании.
2. Познакомить детей с понятиями «вредная» и «полезная» пища.



3. Воспитывать у детей желание и потребность быть здоровым.  
апрель Отдыхалкино Доктор Айболит. Цель: познакомить детей с релаксационными техниками, вариантами массажа и самомассажа.  
май Здравейкино Все персонажи. Цель: подведение итогов путешествия, повторение и закрепление полученных знаний, умений и навыков.

#### ПЛАН РАБОТЫ С ВОСПИТАННИКАМИ

Месяц Мероприятия

февраль НОД «Чистота- залог здоровья».

чтение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского,

Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».

Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.

Беседы на тему: «Личная гигиена».

Игровое занятие «Королева зубная щетка»

Опыт-сказка «Мыло – супергерой»

Развлечение: "Весёлая физкультура

Рисование «Мой веселый звонкий мяч»

Чтение В. Берестов «Лежебока»

Чтение П. Ефимов «Стихотворение о физкультуре»,

Организация групповой традиции «Двигательные минутки».

март НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты».

НОД «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Лепка «Однажды хозяйка с базара пришла...»

Создание условий для сюжетно – ролевой игры «Магазин»

Чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,

Создание игровой ситуации. «К нам в гости пришёл Доктор Айболит»

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье

Создание условий для сюжетно – ролевой игры «Больница»

Чтение К. Чуковский «Айболит

НОД «Зайка Ушастик заболел»

Сказка-беседа «В стране Болочке»

апрель НОД «Поможем Незнайке»

Чтение Л. Воронкова «Маша-растеряша»;

Чтение «Что такое хорошо, что такое плохо» В. Маяковский

Создание условий для сюжетно – ролевой игры «Семья».

чтение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского,

НОД «Бабушка Забавушка в гостях у ребят»

Конструирование «Спортивная площадка»

НОД «Знакомство с зимними видами спорта»

Развлечение «Мы – спортсмены»

Чтение А. Бах «Надо спортом заниматься»,

Коллаж «Юные спортсмены».

Развлечение на улице «Зимние забавы»

май Коллаж «Полезные и вредные продукты»

НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты»

НОД «Молоко да каша — полезная пища наша»

Викторина «Угадай на вкус»

Создание игровой ситуации

«Полезно — не полезно»

Чтение Э. Мошковская «Маша и каша»

Создание условий для п/и «Съедобное-несъедобное».

Ситуативный разговор: «Что можно приготовить из овощей»

Организация групповой традиции «Релаксационная пауза»

НОД. «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

Фотовыставка «Наши отдых»

НОД «На пути к здоровью»

НОД «Азбука здоровья»

Создание игровой ситуации. «Девочка чумазая».

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровом образе жизни.

Развлечение «В стране здоровья»

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

Месяц Название мероприятия

февраль Консультация: «Личная гигиена дошкольника»

март Папка- передвижка: «Живые витамины»

апрель Консультация: «Как сохранить зрение ребенка»

май Буклет «10 заповедей здоровья».

Май Совместное развлечение «В стране здоровья»

надо мыть. Подскажите, ребята, белочке.(дарит мыло)

**Белка:** Вот, спасибо, тебе, доктор! Я бельчатам расскажу, я бельчаток научу!

**Медведь:** У меня живот болит, что со мною, Айболит?

**Айболит:** Что ты кушал?

**Медведь:** Ягодки. Вкусные и спелые.

**Айболит:** А ягодки ты мыл?

**Медведь:** Вот еще, я не успел. Очень быстро я их съел.

**Айболит:** Вот держи, тебе таблетка. Перед едой все как следует помой. (дает таблетку)

**Звери выглядывают:** Спасибо, большое, тебе, Айболит.

За то, что животик у нас не болит. Ты нам помогаешь здоровыми быть, красивыми, опрятными и очень аккуратными.

**Айболит:** Я всегда помочь вам рад.

Вот и сказочке конец, а кто соблюдает все-молодец!

Надо, надо умываться по утрам и вечерам. Чтоб здоровье, красота, были с вами навсегда.

Мне, ребята, пора дальше идти. Заботьтесь о своем здоровье. До свидания.



## Беседа для детей «Доктор Айболит»

### **Ход занятия:**

Дети сидят на коврик.

**Ведущий:** Ребята, сегодня к нам в гости придет гость. Да не простой, а очень важный.

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И ворона и волчица.

И жучок и червячок,

И медведица.

Всех излечит, исцелит.

Добрый доктор... Айболит.

Входит Айболит.

**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Если что -то заболит, к вам приходит- Айболит! Вижу глазки у вас веселые, да вы у меня здоровые!

Зубки чистите? Сколько раз? Ручки моете? Когда? (ответы детей). Вы такие молодцы, а ведь у меня история есть для вас одна. Сейчас вы ее узнаете.

Кукольный спектакль «Доктор Айболит»

Я забочусь обо всех, и о лесных зверятах тоже.

**Лиса:** Я красавица Лиса,

Шерстка спуталась моя.

Добрый доктор, помоги,

Застреваю я в пути...

**Айболит:** Вот расческа для тебя.

Ты расчесывай себя. (дает расческу)

**Волк:** Зуб болит, ау, ау,

Распугал я всех в лесу.

**Айболит:** А ты зубки чистишь?

**Волк:** Нет, а разве надо?

**Айболит:** Чистить надо зубы утром и вечером. А после каждой еды прополоскать ротик. Тогда зубки будут у тебя самые красивые и самые крепкие! (дарит зубную щетку)

**Волк:** Буду. Буду, обязательно! Спасибо тебе, доктор Айболит!

**Белка:** Лапы бедные мои! Чешутся уже дня три!

**Айболит:** А ты лапки свои моешь?

**Белка:** 1 раз в день.

**Айболит:** Так этого мало. Мы вот с ребятами проговорили когда