**В рамках реализации парциальной программы**

**«Дошкольник и туризм»**

**Методическая разработка**

**по теме краткосрочного проекта**

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

**Составитель: воспитатели Ковалёва Н.В., Прудникова Ю.Е.**

**МАДОУ- детский сад Колосок»**

**Старшая группа, возраст 5-6лет декабрь 2023г.**

**Цель:** формировать [представление о](http://50ds.ru/vospitatel/3957-konspekt-zanyatiya-po-formirovaniyu-elementarnykh-matematicheskikh-predstavleniy-v-starshey-gruppe-na-temu-predstavlenie-o-ravenstve-predmetov.html) здоровом образе жизни; [закрепить](http://50ds.ru/logoped/1980-igra-pomogi-natashe-razlozhit-veshchi-po-mestam--zakrepit-ponimanie-i-upotreblenie-glagolov.html) основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены.

**Задачи:**

***Образовательная область «Здоровье»***

1. Закреплять знания детей о пользе занятий физическими упражнениям.
2. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье и вести здоровый образ жизни.

***Образовательная область «Физическая культура»***

1. Развивать физические качества (ловкость, выносливость).
2. Закрепить правила подвижных игр.

***Образовательная область «Социализация»***

1. Развивать волевые качества.
2. Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения.

*Интегративные качества:*

Формировать у детей активность, любознательность, отзывчивость, умение управлять своим поведением в коллективе.

**Этапы проекта:**

**1 этап - подготовительный.**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

**2 этап - основной.**

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

**3 этап - заключительный.**

1. Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!»

2. Выставка детских рисунков «Мы любим спорт», фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух!»

**Продукт проектной деятельности**

1. Тематический план «Недели здоровья»
2. Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей старшей группы.
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми»
4. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела
5. Конспект спортивного развлечения «В здоровом теле – здоровый дух!»
6. Выставка детских рисунков «Мы любим спорт», фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух!»
7. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья ребёнка», «Здоровый образ жизни детей»

**Тематический план «Недели здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Цель** | **Мероприятия** |
| **Вторник**  ***«С физкультурой дружить – здоровым быть!»*** | - Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.  - Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.  -Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления  здоровья дошкольников. | * Анкетирование родителей «Растём здоровыми» * Беседа с детьми «Что такое здоровье», «Зачем людям спорт». * Загадки и пословицы о спорте. * Д/и «Режим питания». * Эстафеты «Кто быстрее» * Рисование «Мы любим спорт» * Дыхательное упражнение * Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования |
| **Среда**  ***«Витамины на столе»*** | - Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.  - Дать детям знания о пользе продуктов питания.  - Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. | * Беседа «Полезная пища». * Д/и «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак», «Полезные продукты». * П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ» * Загадки об овощах и фруктах. * Игровая ситуация «Как защититься от микробов». |
| **Четверг**    ***«Я и мое тело»*** | - Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).  - Расширять знания детей об организме человека.  - Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.  - Научить любить себя и свой организм.  - Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье. | * Чтение А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; * А. Кутафин «Вовкина победа». * Беседа «Мое тело» * Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». * Физкультминутка Геракл. * Дыхательная гимнастика «Каша кипит» * Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших * групп?» * Выставка рисунков «Мы любим спорт». |
| **Пятница**  ***«В сказку за здоровьем»*** | - Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы.  - Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки. | * Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр» * С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила»,   А. Барто «Девочка чумазая».   * Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». * Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!» * Фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух!» |

**Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!»**

***Оборудование:*** мячи, матерчатые мешки, корзины для мячей, стойки для старта, финиша, конусы, подобрать музыку, дуги, канат, кегли, гимнастические палки, мешочки с песком, обручи, овощи, фрукты

**Ход развлечения:**

В спорт.[*зал*](http://50ds.ru/psiholog/558-vystavochnyy-zal-v-detskom-sadu-kak-sredstvo-obogashcheniya-predstavleniy-doshkolnikov-ob-okruzhayushchem-mire.html) входят дети и встают полукругом.

**Воспитатель.** Здравствуйте, [ребята](http://50ds.ru/vospitatel/1420-zanyatie-po-plavaniyu-lyagushata--druzhnye-rebyata.html)!

Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья!

**Воспитатель.** А что такое здоровье?

**Ответы детей:** это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

**Воспитатель.** Сегодня я приглашаю вас в путешествие по стране здоровья. Вы согласны?

**Воспитатель**

Чтобы были вы красивы.  
Чтобы не были плаксивы.  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело!  
Чтобы громче пелись песни.  
Жить, чтоб было интересней!  
Нужно сильным быть, здоровым.  
Эти истины не новы.  
Только вы ответьте мне:  
Путь к загадочной стране.  
Где живёт здоровье ваше.  
Все ли знают?  
Дружно скажем…

Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день.

**Дети:** **С зарядки!**

Правильно, с зарядки начинается день. И сейчас мы с вами тоже сделаем весёлую зарядку!

***Под музыку все дети делаю зарядку.***

**Воспитатель:** ну, вот зарядку мы сделали

Что же начнём наш праздник.   
  
**Сейчас перед началом соревнования прошу произнести клятву.**Навеки спорту верным быть: Клянемся!   
Здоровье с юности хранить: Клянемся!   
Не плакать и не унывать: Клянемся!   
Соперников не обижать: Клянемся!   
Соревнования любить: Клянемся!   
Стараться в играх первым быть: Клянемся!

***Игра «Собери полезные продукты»***

(Разбить детей на команды. Разложить на столе разные продукты. Дети выбирают из всех полезные и кладут в корзину.)

Инструктор с воспитателями проверяют все ли полезные продукты.

-Чтобы здоровым оставаться

Надо правильно питаться

Шоколадом не увлекаться

Кислого остерегаться

Только овощи и фрукты

Вот, здоровые продукты!

***Полоса препятствий:***

1. прыжки через обручи

2. перелезь через дугу

3. пройди по канату боком

4. положи шарик в корзину

5. вернись в свою команду

**Инструктор:** Молодцы, все препятствия преодолели, и своё здоровье укрепили

***А сейчас я хочу с вами поиграть в игру (игра повтори движения)***

1. головушка-солнышко (гладим по голове себя)

2. носик-абрикосик (закрыть глаза и дотронуться до кончика носа пальцем)

3. губки-голубки (сделать трубочку губами)

4. реснички-сестрички (моргаем)

5. ушки-непослушки (трём пальцами ушки)

6. плечики-кузнечики (поднимаем плечи вверх)

7. спинка-тростинка (выпрямить спину)

-Ох. Молодцы! Всё правильно повторили.

**Канатоходцы.**

Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

**Конкурс “Кегли”.**   
На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю

**Поиграем в игру: «Да и нет»**

Каша- вкусная еда, это нам полезно (да)

Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда, это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда – это нам полезно? (нет)

Фрукты - просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда, нам полезны, дети (Да)

Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

Что б на месте не стоять – предлагаю поиграть! Сможем, ли, мы сейчас наших деток угадать? Замаскируемся, ребята, что бы нас не узнали?

**Игра «Маскировка»**

*Звучит музыка. Дети произвольно гуляют. Музыка останавливается, «замирают». Ведущий командует детям? «Деревья!» - дети изображают какое – нибудь дерево. Команды ведущего могут быть: «Кочка», «Зайчик» и т.д.*

**Игра “Угадай-ка”**  
Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.   
  
1.Две сестры летом зелены,   
К осени одна краснеет,   
Другая чернеет (смородина)   
  
2.Каротином он богат   
И полезен для ребят.   
Нам с земли тащить не вновь   
За зеленый его хвост (морковь)   
  
3.Круглое, румяное,   
Я расту на ветке.   
Любят меня взрослые   
И маленькие детки (яблоко).

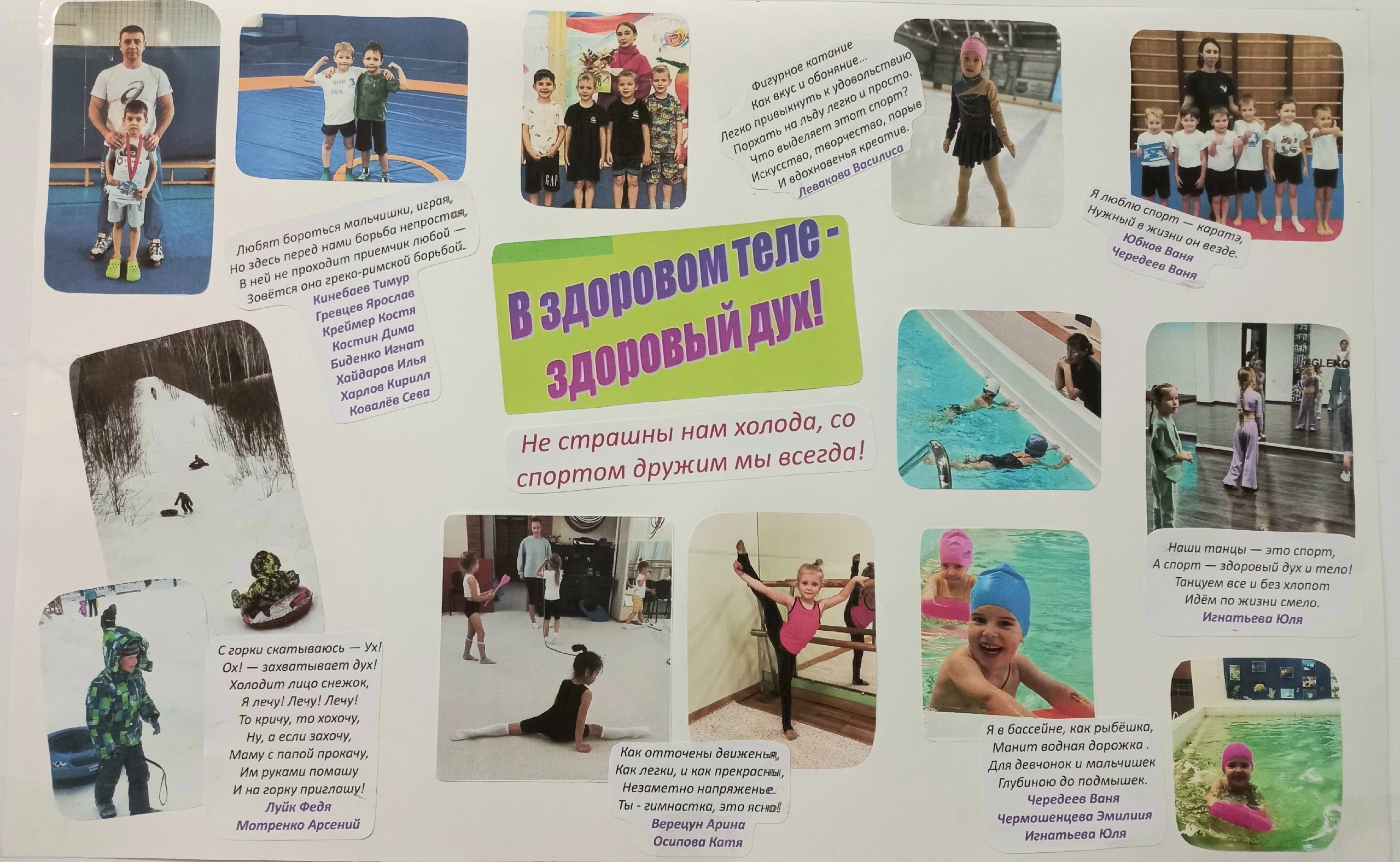
4.Кинешь в речку – не тонет,   
Бьёшь о стенку – не стонет,   
Будешь о землю кидать,   
Станет кверху летать (мяч)   
  
5.Деревяные кони по снегу скачут,   
В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,   
Вместо ног 2 колеса.   
Сядь верхом и мчись на нем   
Только лучше правь рулём (велосипед).

7.Костяная спинка, жесткая щетинка   
С мятной пастой дружит,   
Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Лег в карман и караулит – рёву, плаксу и грязнулю,   
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос (носовой платок)  
  
**Воспитатель:** - Дорогие ребята. Вот и закончились наши спортивные состязания.   
Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.   
  
Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”   
Так что будьте здоровы!

**Фотовыставка (коллаж)**



**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

- нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата:

- недостаток знаний:

- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Опросник для детей.**

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 ты был спортсменом, каким видом спорта ты занимался?
7. Ты считаешь нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

**Беседа «Мое здоровье»**

**Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.**

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, поласкаете горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

**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 лопай, 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»**

***Воспитатель:***

- Я зачитаю четверостишия 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.

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

1. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

1. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

1. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.