

ДЕТСКИЙ САД МБДОУ № 60 "СНЕГУРОЧКА"

**Физкультурно-оздоровительный
проект «Азбука здоровья»
на 2023- 2024 учебный год
средняя группа 4-5 лет**

Воспитатели: Галдина И.В. Группа №9.

Савельева К.А. Группа №9.

Вид проекта: информационно-творческий.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Сроки реализации: долгосрочный (с сентября по май)

Участники проекта: воспитатель, дети второй младшей группы и их родители.

Актуальность проекта: Самый драгоценный дар, который человек получил от природы — это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий.

Проблема: Наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы.

Цель: Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей и их родителей через различные формы работы.

Задачи:

Образовательные: Дать представление о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить с правилами личной гигиены. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие: Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные: Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

– Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

– Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.

– Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

– Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Необходимые материалы: Массажные дорожки, дидактические игры, картотека дыхательных упражнений, пальчиковых игр, подвижных игр, физкультурных минуток, гимнастики, нетрадиционное физкультурное оборудование.

Этапы реализации:

1 этап — организационный: Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап — познавательный — исследовательский: Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

3 этап — практический: Разучивание пальчиковых игр, пословиц, изобразительная деятельность.

4 этап - итоговый: Проведение развлечения «Путешествие в город здоровья!» Выпуск стенгазеты: «Дерево здорового образа жизни»

Пополнение предметно-развивающей среды нетрадиционным спортивным оборудованием.

Формы и методы реализации:

Формы:

- Наблюдения;
- Беседы;
- Игровые ситуации;
- НОД;
- Чтение художественной и познавательной литературы;
- Рассматривание иллюстраций;
- Подвижные и музыкальные игры;
- Гимнастики (утренние, дыхательные, после сна);
- Консультации (родителям).

Методы:

- Словесные: Беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, потешки, загадки.
- Наглядные: Рассматривание иллюстраций, картин, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.
- Практические: Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность, эксперименты.
- Игровые: Дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно — ролевые игры.

Тематика НОД:

Беседы:

- Чистые ладошки — залог здоровья.
- Зимние игры на свежем воздухе.
- Правила гигиены.
- Полезная и вредная пища.
- Роль лекарств и витаминов.

Чтение: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»;

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Стихотворение: «Что такое чистым быть?», «Я и солнышко»; Потешки: «Водичка, водичка...», «Кран откройся! Нос, умойся!», «От водички, от водицы все улыбками искрится!».

Интегрированные занятия

- «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья!»

- «Где прячется здоровье»

Эксперименты

- «Тёплая и холодная вода».

Цель: Уточнить представления детей о том, что вода бывает разной температуры – холодной и горячей; это можно узнать, если потрогать воду руками, в любой воде мыло мылится: вода и мыло смывают грязь.

Материал: Мыло, вода: холодная, горячая в тазах, тряпка.

Ход: Воспитатель предлагает детям намылить руки сухим мылом и без воды. Затем предлагает намочить руки и мыло в тазу с холодной водой. Уточняет: вода холодная, прозрачная, в ней мылится мыло, после мытья рук вода становится непрозрачной, грязной.

Затем предлагает сполоснуть руки в тазу с горячей водой.

Вывод: Вода – добрый помощник человека.

- «**Да здравствует мыло душистое!**»

Цель: Расширить представления детей о мыле, его свойствах и качествах.

Задачи:

Образовательные:

- Закреплять и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни.
- обогащать и активизировать словарь по теме.

Развивающие:

- уметь на основе опытов анализировать и делать самостоятельно выводы;
- развивать познавательную активность;
- развивать связную речь, воображение.

Воспитательные:

- воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Материалы к занятию:

-Кусочки туалетного мыла по количеству детей в коробочке.

– Для опытов: стаканчики с тёплой водой по количеству детей, тёрка, стружки мыла, деревянные палочки.

-Мыльные пузыри.

Ход занятия:

Дети свободно играют. Воспитатель привлекает их внимание: «Ребята, посмотрите, посылка».

Воспитатель вместе с детьми рассматривает коробочку,

Воспитатель: Откроем ее? **(ответы детей)**

– Ой, она не открывается! Дети, а здесь письмо. Сейчас я его прочитаю.

Воспитатель читает письмо

«Детки, эта посылка волшебная, чтобы ее открыть,... а мы ведь хотим ее открыть? **(ответы детей)**... необходимо отгадать загадку, и вы узнаете, что тут лежит!»

– Вот это чудеса! Дети, слушайте внимательно загадку?

Это наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук.
На грязь оно сердится,
В руках оно вертится,
Запенится вода.
От страха грязь бледнеть начнет
И побежит, и потечет,
Исчезнет без следа.
А руки станут чистыми,
Душистыми, душистыми
Узнали без труда... (мыло).

(ответы детей)

– Правильно, это мыло! Теперь мы можем открыть и посмотреть, что в посылке. Действительно, ребята, здесь мыло. Как его здесь много, на всех хватит. Возьмите в руки по кусочку.

Воспитатель раздает детям мыло. Дети обследуют кусочки мыла.

– Ребятки, потрогайте мыло, какое оно на ощупь? (**гладкое**). Понюхайте его. (**оно пахнет**). Какое оно по цвету? (**розовое, белое, желтое**).

– Ребятки, мы узнали, что мыло гладкое, имеет запах, бывает разного цвета и разной формы.

– Дети, а для чего нужно мыло, вы знаете? (**чтобы мыть руки, отмывать грязь**)

– Правильно, мыло отмывает грязь, уничтожает микробы, чтобы мы с вами не заболели. Мыло, которым моют руки, называется **туалетное**.

– А сейчас мы отправимся с вами в лабораторию, где будем проводить опыты с мылом и узнаем еще много интересного о мыле! Вперед?!

Физкультминутка:

(Дети идут в импровизированную лабораторию, где все приготовлено для опытов).

По ровненькой дорожке,

Бежали наши ножки – **дети идут обычным шагом.**

По камешкам, по камешкам

И в ямку за товарищем – **дети перешагивают через воображаемые камешки, при словах “в ямку за товарищем” приседают. Затем встают и снова идут:**

Встали мы на ножки

На ровненькой дорожке.

– Мы пришли в лабораторию, где все готово для работы. Но прежде чем начать наш эксперимент, повторим правила безопасности:

1. Всё за собой ты убери,

Будь аккуратным и не сори.

2. Не пробуй на вкус ничего никогда,

Иначе тебя ожидает беда.

3. И никогда никому не мешай,
Соседа всегда своего уважай!

Воспитатель совместно с детьми проводит опыты.

1. В прозрачные стаканчики подлить тёплую воду: какая она вода? (чистая и прозрачная)
2. Показать детям ещё одно свойство твёрдого мыла – его мягкость – натирая его теркой.
3. В стаканчики с чистой водой насыпать стружки мыла, понаблюдать, как постепенно мыло растворяется в воде. Какая стала наша вода после растворения в ней мыла? (мутная)
4. С помощью деревянной палочки размещать воду с растворённым мылом до образования пены. Проводится игра «У кого выше и пышнее пена?» Какое ещё свойство имеет мыло? (в жидком состоянии сильно пенится)
(Дети делятся впечатлениями, высказывают свое мнение).

Выводы детей: Мыло растворяется в воде, пенится, образует много пузырьков.

Ребятки, мы с вами узнали много нового и интересного о мыле. Давайте вспомним все, о чем мы сегодня узнали. **(мыло пахнет, пенится, растворяется в воде, имеет разную форму и цвет)** Вам понравилось? (Ответы детей). Теперь все будут дружить с мылом? А ручки мыть без мыла можно? **(нет, оно отмывает грязь)**

– Молодцы! И хочется закончить наше занятие словами из сказки про «Мойдодыра»:

«Да здравствует мыло душистое!

И полотенце пушистое»

Дети играют с мыльными пузырями.

Художественно-продуктивная:

– Рисование: «Мячик — главный наш спортсмен».

– Лепка «Витаминки в баночке»

Игровая: – Сюжетная игра «Кукла Катя простудилась». – Сюжетная игра «Магазин «Овощи — фрукты». Музыкальная: Музыкально-ритмические движения: «Ноги и ножки»

– Пение: «Осень», «Ладушки».

– Музыкально-ритмические движения: «Птица и птенчики», «Ходим, бегаем», «Листопад».

– Игра: «Лиса и зайчики».

– Гимнастика «Зоопарк»

– Разминка: «Кто умеет лучше топтать» Бабаджан

– Игровой массаж: «Доброе утро»

Работа с детьми в режимных моментах.

Взаимодействие с родителями:

– Папка-передвижка «Здоровый образ жизни семьи».

- Консультации: «Мы за здоровый образ жизни»; «Спортивная семья».
- Фестиваль подвижных игр (дети и родители).
- Оформление лэпбука на тему: «Культурно-гигиенические навыки».
- Картотеки «Дыхательная гимнастика в детском саду»; «Подвижные игры на свежем воздухе».

Итог: – У дошкольников и их родителей сформированы основы здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

- Дети получили практические знания по укреплению и сохранению своего здоровья. – Малыши научились проводить простейшие исследования, анализировать, делать выводы, для дальнейшего применения полученных знаний в повседневной жизни.