СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ Старший воспитатель Директор МАДОУ ЦРР д/с №19 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Малышкина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. П. Мамедова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 год «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД №19»**

**города Ишима**

Творческий проект

«Здоровый образ жизни»

(ЗОЖ)

**Возрастная группа**:5-7 лет

**Воспитатели**: Граф Т.П.

**Цель проекта:** Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через получение системы знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

**Задачи:**

* сохранять и укреплять здоровье детей;
* формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
* прививать культурно — гигиенические навыки;
* познакомить с правилами поведения в экстремальных ситуациях,
* развивать умение предвидеть опасность;
* расширить и разнообразить формы взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Продолжительность проекта: с июня 2019 года по май 2020 года.

Тип проекта: информационный, познавательный, здоровьесберегающий.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители.

Возраст детей: 5-7 лет.

**Взаимосвязь образовательных областей в работе над проектом «Быть здоровыми хотим»:**

* Познавательное развитие;
* Речевое развитие;
* Социально-коммуникативное развитие;
* Физическое развитие;
* Художественно-эстетическое развитие.

**Ожидаемые результаты по проекту**

**Для детей:**

1Сформированные навыки ЗОЖ.

- культурно – гигиенические;

- сохранения здоровья;

- привычки к здоровому образу жизни;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность

2. Сформированная гигиеническая культура.

3. Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.

4. Создание цикла НОД по теме: **«Быть здоровыми хотим»**.

**Для родителей:**

1. Создание цикла консультаций для родителей «Правила и основы здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста»
2. Активное участие в жизнедеятельности детей групп: «Солнышко», « Смешарики».

**Для педагогов:**

1. Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
2. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

**Практическая реализация Проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Июнь**  **«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»**  **ЗАДАЧИ**  1.Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода.  **2.**Продолжать учить детей выполнять правила игры, развивать ловкость, выносливость, волевые качества.  3. Приобщать детей к спортивным играм на открытом воздухе..  **Итоговое мероприятие: спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно - эстетическая | Сюжетно – ролевая игра « Больница»  Беседа «Что такое солнечный удар?»  Чтение Г. Зайцев «Дружи с водой», «С добрым утром»  Утренняя гимнастика на свежем воздухе  Закаливающие процедура, обливание ног.  Рисование: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» | Сюжетно – ролевая игра « Больница»  Беседа « Что такое тепловой и солнечный удар?»  Г. Зайцев «Дружи с водой», «С добрым утром»  Утренняя гимнастика на свежем воздухе  Закаливающие процедура, обливание ног.  Рисование: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» | Оформление информационного стенда «Польза витамина D» |
| **Июль**  **« Овощи и фрукты – полезные продукты»**  **ЗАДАЧИ:**  1.Познакомить детей с понятием “полезные продукты”, витаминами «А», «В», «С».  2. Формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.  3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только  вкусной, но и полезной.  4. Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье  **Итоговое мероприятие: Работа кухни**  **« Готовим винегрет»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно - эстетическая | Дидактическая игра « Овощи и фрукты»  Беседа «Что содержат овощи и фрукты?»  Чтение «Как у бабушки на грядке» Л. Громова  «Зелёный огурец» В. Безладнов  «Лучше всех картошка» Л. Громова  « Острый перец» Е. Неменко  « Яблоко с ветки»Е. Борисова  Комплекс утренней гимнастики «Овощи и фрукты « со стихотворным сопровождением( Кабачок греет бочёк», «Яблоки качаются на ветке»  .  Лепка «Натюрморт» | Дидактическая игра « Овощи и фрукты»  Беседа «Что содержат овощи и фрукты?»  «Как у бабушки на грядке» Л. Громова  «Зелёный огурец» В. Безладнов  «Лучше всех картошка» Л. Громова  « Острый перец» Е. Неменко  « Яблоко с ветки»Е. Борисова  Комплекс утренней гимнастики «Овощи и фрукты « со стихотворным сопровождением( Кабачок греет бочёк», «Яблоки качаются на ветке» .  Лепка «Натюрморт», пластилинография « Фрукты в вазе» | Консультация « Мифы об овощах и фруктах».  Фотовыставка  «Любимые блюда нашей семьи из овощей». |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Сентябрь**  **«Здоров будешь, всё добудешь»**  **ЗАДАЧИ:**  1.Способствовать укреплению физического и психического  здоровья детей.  2.Прививать интерес к систематическим занятиям  физическими упражнениями, спортом, занятиям в кружках танца , пения, рисования.  3.Способствовать формированию культуры ЗОЖ  **Итоговое мероприятие:**  **« Путешествие в страну здоровья!»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно – эстетическая | Игра – викторина «Здоров будешь, всё добудешь»  Разучивание стихотворений и пословиц на тему «Здоровье».  Барто А. Девочка чумазая.  Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары  Волков А. Волшебник Изумрудного города:  Маршак С. О мальчиках и девочках,  Утренняя зарядка «Если хочешь быть здоров»  Коллективная работа «Мы за здоровый образ жизни» | Игра – викторина «Здоров будешь, всё добудешь»  Разучивание стихотворений и пословиц на тему «Здоровье».  Барто А. Девочка чумазая.  Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары  Волков А. Волшебник Изумрудного города:  Маршак С. О мальчиках и девочках,  Утренняя зарядка «Если хочешь быть здоров»  Коллективная работа «Мы за здоровый образ жизни» | Изготовление стенда «Здоровый образ жизни – в моде!» |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Октябрь**  **«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»**  **ЗАДАЧИ:**  1.Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, закрепить знания детей о том, как укрепить и сохранить здоровье.  2.Обобщить знания о значении зарядки, вызвать желание заниматься ей ежедневно.  3.Развивать координацию движений, общую моторику, речевое дыхание.  4.Воспитывать силу воли, выносливость, стремление добиваться результатов в соревнованиях.  **Спортивное развлечение «Кто спортом занимается, тот силы набирается»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно - эстетическая | Встреча с интересными людьми. Экскурсия на стадион «Локомотив»  Рассматривание иллюстраций о здоровье, спорте.  Викторина «Спорт-это жизнь!»  Чтение «Вовкина победа» Кутафин  Загадки, пословицы, поговорки о спорте, ЗОЖ.  Организация флешмоба «Делай, как я»  Выставка рисунков «Мы за спорт» | Встреча с интересными людьми. Экскурсия на стадион «Локомотив»  Рассматривание иллюстраций о здоровье, спорте.  Составление кроссвордов о спорте, здоровье.  Викторина «Спорт-это жизнь!»  Чтение «Вовкина победа» Кутафин  Загадки, пословицы, поговорки о спорте, ЗОЖ.  Организация флешмоба «Делай, как я»  Выставка рисунков «О спорт - ты жизнь!» | Флешмоб "Зарядка вместе с родителями" Проведение родителями зарядки |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Ноябрь**  **«Зоркий глаз»**  **ЗАДАЧИ:**  1. Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека .  2. Познакомить со строение глаза  3. Закрепить полученные знания об органах зрения путём составления рекомендаций по охране зрения.  4. Дать детям представления об очках и объяснить их назначение и применение.  5. Продолжать учить делать умозаключения, рассуждать.  6. Воспитывать желание бережно относиться к своему зрению.  **Викторина: «Глазки свои берегу, очень зорким быть хочу»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно – эстетическая | Встреча с интересными людьми: медицинской сестрой. Проверка зрения в кабинете врача»  Беседы: «Как устроен глаз?»,  «Правила просмотра телевизора, гаджитов»,  Решение проблемных вопросов:  - Почему у людей разный цвет глаз?  - Откуда льются слезы?  - Почему кусает глаза мыло?  Чтение басни Ивана Крылова «Мартышка и очки»  Гимнастика для глаз  Подвижные игры: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Самый меткий»  Изготовление плаката «Берегите зрение» | Встреча с интересными людьми: медицинской сестрой. Проверка зрения в кабинете врача»  Беседы: «Как устроен глаз?»,  «Правила просмотра телевизора, гаджитов»,  Решение проблемных вопросов  - Почему у людей разный цвет глаз?  - Откуда льются слезы?  - Почему кусает глаза мыло?  Чтение басни Ивана Крылова «Мартышка и очки»  Гимнастика для глаз  Подвижные игры: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Самый меткий»  Изготовление плаката «Берегите зрение» | Подборка упражнений «Гимнастика для глаз».  Тренажеры для глаз. |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Декабрь**  **«Детям о зубах»**  **ЗАДАЧИ:**  1.Углубить знания детей о строении зубов и их  Функциях.  2.Формировать у детей понятие о необходимости  регулярного и правильного ухода за зубами;  3.Воспитывать бережное отношение к своему  здоровью.  **Итоговое мероприятие:**  **Викторина «Как сберечь зубы»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно – эстетическая | Сюжетно-ролевая игра «В кабинете стоматолога»  Беседа «Наши зубы»  Просмотр мультфильмов: «Доктор Заяц и доктор Улыбка», «Путешествие в страну здоровых зубов»  Дидактические игры: «Разрешается-запрещается», «Полезно-вредно»  Сказка «Королева Зубная Щетка»  Мигунов «Почему надо чистить зубы?».  Стихотворение «Надо чистить каждый зуб» Обухов  Веселая гимнастика  Оформление афиши на викторину | Сюжетно-ролевая игра «В кабинете стоматолога»  Беседа «Как сохранить зубы здоровыми»  Просмотр мультфильмов: «Доктор Заяц и доктор Улыбка», «Путешествие в страну здоровых зубов»  Дидактические игры: «Разрешается-запрещается», «Полезно-вредно»  Сказка «Королева Зубная Щетка»  Инсценировка сказки.  Мигунов «Почему надо чистить зубы?».  Стихотворение «Надо чистить каждый зуб» Обухов  Веселая гимнастика  Оформление афиши на викторину | Буклеты для родителей «Такие разные зубные щетки»  Фотовыставка «Как мы дома чистим зубы» |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Январь**  **«Мы не хотим болеть»**  **ЗАДАЧИ:**  1.Научить детей различать витаминосодержащие продукты.  2.Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении .  3.Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания -еда должна быть не только вкусной , но и полезно;  4.Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.  5.Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.  **Квэст-игра**  **«Путешествие в страну Витаминию»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно - эстетическая | Экскурсия в аптеку  Беседа «Наши зеленые друзья» (о пользе лекарственных трав).  Беседа «Где живут витамины?»  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.  Игра «Трус не играет в хоккей»  Оформление газеты «Карта полезных продуктов» | Экскурсия в аптеку  Беседа «Наши зеленые друзья» (о пользе лекарственных трав).  Беседа «Где живут витамины?»  Блиц-опрос «Что я знаю о здоровье?»  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.  Игра «Трус не играет в хоккей»  Оформление газеты «Вита-значит жизнь!» | Составление книги семейных рецептов «Вкусные истории» |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Февраль**  **« Наше тело»**  **ЗАДАЧИ:**  1. Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.  2. Побуждать детей к высказыванию. Закреплять навык правильного построения и употребления сложноподчиненных предложений.  3. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.  4. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.  **Итоговое мероприятие**  **Конкурс рисунков «Это я»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно - эстетическая | Игровое упражнение «Послушаем свой организм»  Беседа «Как ты растешь»  Заучивание стихотворения Агнии Барто «Я расту»  Самомассаж рук и стоп  Составление лица человека из различных материалов | Игровое упражнение «Послушаем свой организм  Измерение роста и веса  Заучивание стихотворения Агния Барто «Я расту»  Самомассаж рук и стоп  Составление лица человека из различных материалов | Принести в д/с фото альбомы с фотографиями детей разного возраста. |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Март**  **«Правильно**  **питайся - жизни улыбайся»**  **ЗАДАЧИ:**  1.Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания – пища должна быть не только вкусной, но и полезной.  2.Рассказать о пользе витаминов для здоровья человека;  3. Учить определять и выбирать полезные для здоровья продукты и блюда;  4. Активизировать речь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы развернутым высказыванием  **Итоговое мероприятие**  **Игра - развлечение «Что? Где? Когда» (по теме)** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно – эстетическая | Беседа «Самые полезные продукты»  Удивительное превращение молока  С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Ю. Тувим «Овощи»  П/и «Овощи в корзинку»  Нарисуй овощи и фрукты | Беседа «Самые полезные продукты»  Удивительное превращение молока  Чтение сказок «Горшок каши», «Каша из топора»  Игра – соревнование «Разложи посуду по назначению»  Нарисуй полезные продукты | Рецепт любимых блюд детей |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Апрель**  **«В здоровом теле – здоровый дух»**  **ЗАДАЧИ:**  1.Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.  2.Расширять представления о роли воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье  3. Воспитывать бережное отношение к своему организму.  **Итоговое мероприятие**  «**Пиратский квест»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно - эстетическая | Беседа «Такие опасные предметы»  Словотворчество  «Здоровье это…»  К. Чуковский «Федорино горе», «Айболит»,  «Мойдодыр  Комплекс закаливающих процедур.  Рисование «Мои маленькие помощники» (предметы личной гигиены) | Моделирование ситуации «Если я дома один, то…»  Словотворчество  «Здоровье это…»  В.Драгунский «Денискины рассказы», В.Катаев  «Цветик - семицветик»  Комплекс закаливающих процедур  Рисование «Мои маленькие помощники» (предметы личной гигиены) | Из семейного опыта оформление газеты «Семейный отдых» |
| **Месяц** | **Образовательные области** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** | **Работа с родителями** |
| **Май**  **«Спорт – это здоровье!»**  **ЗАДАЧИ:**  1. Систематизировать знания и представления о здоровом образе жизни путём зрительного, слухового и эмоционального восприятия.  2. Помочь осознать ценность занятий физкультурой и спортом для здоровья.  3. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни. Воспитывать чувство коллективизма *(сдружить детей в совместной  спортивной борьбе)*  **Итоговое мероприятие**  «**Спортивный досуг»** | Социально – коммуникативная  Познавательная  Речевая  Физическая  Художественно - эстетическая | Игра «Какой инвентарь нужен спортсмену?»  Беседа «Откуда спорт пришел»  Отгадывание загадок  П/и «Вышибалы»  Рисование «Мы любим спорт» | С/р игра «Спорт товары»  Беседа «История возникновения олимпийских игр »  Чтение стиха Е.Одинцовой «Здоровье это ценность и богатство»  П/и «Салки с лентами»  Лепка «Футболист с мячом» | Зарядка с родителями. |