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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно - эстетическая | Сюжетно – ролевая игра « Больница»Беседа «Что такое солнечный удар?»Чтение Г. Зайцев «Дружи с водой», «С добрым утром»Утренняя гимнастика на свежем воздухеЗакаливающие 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 воздухеЗакаливающие 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 тольковкусной, но и полезной.4. Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье**Итоговое мероприятие: Работа кухни****« Готовим винегрет»** | Социально – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно - 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. БорисоваКомплекс 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. БорисоваКомплекс 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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно – 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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно - эстетическая | Встреча с интересными людьми. Экскурсия на стадион «Локомотив»Рассматривание иллюстраций о здоровье, спорте.Викторина «Спорт-это жизнь!»Чтение «Вовкина победа» КутафинЗагадки, 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» КутафинЗагадки, 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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно – 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 глазПодвижные 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 глазПодвижные 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 ихФункциях.2.Формировать у детей понятие о необходимостирегулярного и правильного ухода за зубами;3.Воспитывать бережное отношение к своемуздоровью.**Итоговое мероприятие:** **Викторина «Как сберечь зубы»** | Социально – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно – 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» ОбуховВеселая гимнастикаОформление 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» ОбуховВеселая гимнастикаОформление 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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно - эстетическая | Экскурсия в аптекуБеседа «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 аптекуБеседа «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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно - эстетическая | Игровое упражнение «Послушаем свой организм»Беседа «Как ты растешь»Заучивание стихотворения Агнии Барто «Я расту»Самомассаж рук и стопСоставление лица человека из различных материалов | Игровое упражнение «Послушаем свой организмИзмерение роста и весаЗаучивание 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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно – эстетическая | Беседа «Самые полезные продукты»Удивительное превращение молокаС. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Ю. Тувим «Овощи»П/и «Овощи в корзинку»Нарисуй овощи и фрукты | Беседа «Самые полезные продукты»Удивительное превращение молокаЧтение 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 здоровье3. Воспитывать бережное отношение к своему организму.**Итоговое мероприятие** «**Пиратский квест»** | Социально – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно - эстетическая | Беседа «Такие опасные предметы»Словотворчество «Здоровье это…»К. Чуковский «Федорино горе», «Айболит», «МойдодырКомплекс 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 процедурРисование «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 – коммуникативнаяПознавательнаяРечеваяФизическаяХудожественно - эстетическая | Игра «Какой инвентарь нужен спортсмену?»Беседа «Откуда спорт пришел»Отгадывание загадокП/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. |