

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»**

**Проект**

# ***«Радуга здоровья»***

***в средней группе***

**Методист Никитина С.П.**

**Ханты-Мансийск, 2022**

### **Технологическая карта проекта**

<b>Содержание</b>	<b>Пояснение</b>
<b>Название проекта</b>	«Радуга здоровья»
<b>Тип проекта</b>	Педагогический
<b>Вид</b>	Познавательный, творческий, игровой, групповой, краткосрочный
<b>Образовательная область</b>	Здоровье
<b>Организатор</b>	Методист Никитина С.П.
<b>Участники проекта</b>	Педагоги, дети, родители
<b>Целевая группа</b>	Обучающиеся средней группы
<b>Сроки реализации</b>	Две недели
<b>Основания для разработки проекта</b>	<p>Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.</p> <p>Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?</p> <p>Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью, формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.</p> <p><b>Девиз проекта:</b> Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.</p>

## Цели проекта

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, к своему здоровью.
- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- создание здоровьесберегающей среды;
- устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

## Задачи

- развивать физические качества;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенстве;
- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями;
- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту;
- повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни
- обогащать представления детей о том, что такое здоровье и как его беречь, витаминах, их роли в жизни человека
- расширять представления детей о том, что полезно для организма; что такое микробы и вирусы
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.
- пропаганда активного, здорового семейного отдыха
- создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между родителями и педагогами в воспитании детей

## Тематический план работы с детьми

<i>Разделы работы</i>	<i>Основное содержание</i>
<b>Образовательная деятельность</b>	<p><b>Художественное творчество:</b>  <u>Рисование:</u> «Мы делаем зарядку»  <u>Апликация:</u> «Овощи и фрукты - полезные для организма продукты»  <b>Познание:</b> «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»  <u>Конструирование:</u> «Машина скорой помощи»  <b>Коммуникация:</b> «Это я» (беседа по фотографии) «Я-человек» (закрепить представления детей о себе), «Страна волшебная здоровья»</p>
<b>Совместная деятельность</b>	
<b>Беседы</b>	<p>«В бой с простудой»  «Если бы ты был врачом?»  «Если случилась беда» (<i>воспитывать отзывчивость, стремление прийти на помощь другому</i>)  «Как и чем мы дышим»  «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»  “Что такое здоровье? ” (<i>Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”. Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье</i>)  “Режим дня” (<i>Воспитывать необходимость соблюдения режима дня</i>)  “Гигиена - залог здоровья!” (<i>Воспитывать навыки гигиены</i>)  “Одежда и здоровье” (<i>Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева. Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погод</i>)  “Здоровье - главная ценность человеческой жизни”  (<i>Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека</i>)  “Твоё питание - твоё здоровье” (<i>Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться. Воспитывать ответственность за своё здоровье</i>)</p>

	«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»
<b>Игровая деятельность</b>	<p><u><b>Дидактические игры:</b></u>  «Здоровое питание спортсменов»  «Что купить в магазине?»  «Съедобное – несъедобное»  «Полезная пища»  «Мяч и я - друзья»  «Меню для сказочных героев»  «Правила чистюли»</p> <p><u><b>Сюжетно ролевые игры:</b></u> «Поликлиника», «Аптека», «Телефонный разговор» (вызов «Скорой помощи»)»  «Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному)  «Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья)</p>
<b>Наблюдение</b>	Экскурсия на кухню детского сада (Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания)
<b>Художественное творчество</b>	Раскрашивание раскрасок «Девочки и мальчики» (Создать детям условия для отражения в рисунке самого себя) Коллаж “В чём содержится вода”. Обвести по контуру и раскрасить овощи и фрукты
<b>Музыка</b>	Танец с хула-хупами
<b>Чтение художественной литературы</b>	<p><u><b>Чтение:</b></u> Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», С. Маршак «Четыре глаза», «О девочках и мальчиках»,  Чтение произведения: Г.Остер «Вредные привычки»</p> <p><u><b>Рассматривание:</b></u> фото, иллюстраций о здоровье, альбома «Спорт – это жизнь»  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье  Загадки и стихи о спорте и здоровом образе жизни  Сочинение сказок, загадок, стихов о воде</p>
	<u><b>Подвижные игры:</b></u> «Мы - весёлые ребята», «Горячая кострюлька», «Охотники и

<b>Физическая культура</b>	зайцы», «Покажите мне...» (Дети показывают те части тела, которые называет ведущий) Игры – эстафеты с мячом
----------------------------	--

***Работа с родителями:***

1. Папка – передвижка «О здоровье всерьез», «Здоровый образ жизни семьи».
2. Консультация: «Закаливание организма дошкольника».
3. Рекомендации просмотра мультфильма «Мойдодыр».
4. Стендовая информация: папка – передвижка «Правильное питание дошкольников».
5. Консультация: «Игры на прогулке».
6. Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
7. Разучивание с детьми стихотворений, загадок, пословиц по теме.
8. Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «Физическое воспитание в семье».
9. Индивидуальные беседы по теме «Как я забочусь о здоровье своего ребенка».

**Вывод:**

*Дети* знают и называют:

- что такое здоровье
- что такое витамины, их роли в жизни человека;
- что такое микробы и вирусы
- пословицы о спорте и здоровье.

*Дети* стали более активны. *Родители* получили информацию по укреплению здорового образа жизни в семье. Появился интерес к образовательному процессу, желание общаться с педагогами, участвовать в жизни группы.

Считаем, что удалось достигнуть хороших результатов взаимодействия педагог – родители. Родители принимали активное участие в реализации проекта, с интересом познакомились с предложенным информационным материалом.

**Художественное слово:**

### ***Загадки про спорт и здоровый образ жизни:***

Любого ударишь – он злится и плачет. А этого стукнешь – От радости скачет! То выше, то ниже, то низом, то вскачь. Кто он, догадался? резиновый... (Мяч)

Силачом я стать решил, к силачу я поспешил: - Расскажите вот о чем, Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет, ежедневно, встав с постели, поднимаю я... (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут. В школе – кони и лужайка! Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг, сто скамеек вокруг, от ворот до ворот бойко бегают народ. На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут, а в снег не проваливаются. (Лыжи)

На белом просторе две ровные строчки, а рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? (Лыжник)

Он на вид - одна доска, но зато названьем горд, Он зовется... (Сноуборд)

Есть ребята у меня два серебряных коня. Езжу сразу на обоих что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, а блестящие. (Коньки)

Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра, разыгралась детвора. Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" - Там идет игра -... (Хоккей)

Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)

Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски короли свели полки. Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы) .

### **Стихи про спорт и здоровый образ жизни:**

#### ***Зарядка***

*Агния Барто*

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая,  
Мы растем смелыми, на солнце загорелыми.

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы, крепки наши мускулы и глаза не тусклые.

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая,  
Мы растем смелыми, на солнце загорелыми.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем  
нужна.

Для начала по порядку –  
Утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья

Есть хорошее решение

- Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Праздник спортивный гордо вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться. Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Ребят не страшат тренировки

- Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость

- Вот спорта пламенный завет  
Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым стартам шлем привет!  
Юное тело свое закалять  
Больших добиваться высот  
Отвагу и волю в себе воспитать

***Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни:***

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом - богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Поможет нам спорт.  
Чтоб в спорте первыми быть  
Надо спорт любить.  
Чтоб спортсменом мог каждый стать.  
Надо день зарядкой начинать.  
Кто не любит физкультуру? Помогает всем она!