Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №22 «Орлёнок»

**Проект**

**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**

*(Старшая группа   «Звёздочки»)*

**Г. Карпинск**

2024г

**Цель:**

Формирование привычки здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей старшей группы.

**Задачи:**

* Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
* Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
* Развивать желание у детей и родителей активно участвовать в жизни детского сада.

**Участники проекта**: воспитатели, дети старшей группы и их родители.

**Тип проекта**: познавательно-творческий; игровой.

**Сроки реализации:** краткосрочный.

**Актуальность:**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые**.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны заложить в дошкольном детстве основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровьеозначает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.

2. Дети познакомятся с литературными произведениями по теме проекта.

3. Узнают, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.

4. Дети пополнят свои знания о правильном питании и его значимости для здоровья.

**Этапы реализации.**

**Подготовительный этап.**

1. Подборка методического и дидактического материала.

2. Подборка художественной литературы.

3. Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.

4. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.

5. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

6. Подборка аудио и видеоматериала по теме проекта.

**Основной этап.**

1. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

2. Игровая, элементарная  трудовая, изобразительная деятельность.

3. Беседы с детьми.

4. Организация двигательной деятельности.

5. Чтение художественной литературы.

6. Рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов.

**Заключительный этап.**

- выставка рисунков

- презентация проекта.

**План**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Форма работы** | **Задачи** |
| Понедельник | 1.Беседа «Может ли грязь на руках повлиять на наше здоровье?»  2. Д/и «Да и нет».   3. Пословицы и поговорки о чистоте, порядке, здоровье.  **II половина дня**  4.  С/р игра «Игрушки на приёме у врача».  5.Папка-передвижка «Профилактика инфекционных заболеваний. | Формировать стремление к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.  Закрепить знания детей о предметах личной гигиены, их назначении.  Учить детей уходу за больными,  пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, заботу. |
| Вторник | 1. Беседа «Личная гигиена».  2. Чтение:  К.Чуковский  «Мойдодыр».  3. Разгадывание загадок.  **II  половина дня**  4. С/р игра «Пункт медицинской помощи»  5. Просмотр презентации «Предметы личной гигиены». | Формировать знания о правилах личной гигиены.  Формировать культурно-гигиенические навыки при ознакомлении с художественной литературой.  Закреплять умение отгадывать загадки.  Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми.  Формировать представления о правилах оказания первой медицинской помощи при повреждениях кожи.  Формировать у детей привычку пользоваться предметами личной гигиены. |
| Среда | 1.Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»  2.ООД «Витамины»  3. Д/И « Отгадай по запаху», «Отгадай на вкус!»  **II половина дня**  4. Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» серии «Здорово быть здоровым!»  5. П/И «Поймай и угадай!» | Формировать здоровую культуру питания.   Формировать у детей осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу полезные продукты.    Знакомить с понятием «Витамины», закрепить знания детей о необходимости витаминов в организме человека.  Обогащать вкусовые ощущения, развивать память; развивать умение определять нужный способ для опознания предметов; обогащать словарь детей.  Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности сна для здоровья.  Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках. |
| Четверг | 1.Беседа «Как мы заботимся о своем здоровье?»  2.  Рассматривание плаката «Строение человека».    3. НОД: рисование «Витамины для здоровья».  **II половина дня**  4. Спортивное развлечение.  5. С-р игра «Аптека». | Создавать устойчивые мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и  здоровья окружающих.  Познакомить детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением.   * Формировать понятие о том, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.     Пропагандировать **з**доровый образ жизни, способствовать приобщению детей к физкультуре и спорту**.** Закреплять раннее разученные навыки. Развивать физические качества дошкольников: силу, быстроту, смелость, ловкость, уверенность. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.  Расширять знания воспитанников о труде работников аптеки.  Способствовать развитию навыков  выполнения различных ролей в соответствии с  сюжетом игры, используя атрибуты.  Развивать воображение  дошкольников.  Помогать  налаживать взаимоотношения детей в совместной игре, воспитывать  культуру общения в общественных местах. |
| Пятница | 1.Беседа «03- скорая помощь»  2. НОД аппликация «Дерево полезных продуктов»  3.  Д/и «Окажи помощь».  **II половина дня**  4. С/р игра «Скорая помощь»  5. Чтение А.Барто «Девочка чумазая». | Расширять представления детей о работе *«*Скорой помощи».  Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.  Формировать у дошкольников представление о здоровом питании.  Закреплять и расширять представление детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.  Познакомить детей с основными элементарными правилами оказания первой помощи при синяках**,**ссадинах, порезах, ожогах, обморожении, попадании соринки в глаз, формирование умения правильно пользоваться пластырем, йодом, зеленкой и бинтами, обрабатывать рану, промывать, накладывать повязку.   1. Вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры. 2. Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.   Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни. |
| Понедельник | 1. Беседа «Здоровье и болезнь».  2. Д/и «Что полезно, что вредно».  3. Чтение стихотворения С.Михалкова «Про Мимозу».  4. П/И «Чьё звено быстрее соберется?»  **II половина дня**  5. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»  6. С/р игра «Семья идет в магазин за полезными продуктами». | Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его.  Расширять знания детей о полезных и вредных продуктах.  Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, прививать желание заниматься спортом.   Формировать представление старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.  Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.  Закрепить представление о том, что в воздухе и на окружающих человека предметах могут находиться невидимые и опасные враги – микробы**.** Воспитывать потребность пользоваться правилами личной гигиены.  Закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании. |
| Вторник | 1. Беседа «Что я знаю о себе».  2. ООД по познавательно- речевому развитию  с элементами здоровье сберегающих технологий «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».  3. Д/и «Хорошо- плохо».  4. П/и «Ручеёк», «Гори, гори ясно!»  **II половина дня**  5. Чтение стихотворений Е.А.Алябьевой «Хочу конфет», «Сладкоежка».  6. С/р игра «На приёме у врача стоматолога».  7. Просмотр и анализ мультфильма «Королева Зубная щётка». | Уточнить знания детей о названии и местоположении разных органов чувств и частей тела.  Формировать у детей понимания ценности своего здоровья.  Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.  Развивать адекватную оценочную деятельность дошкольников, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, умение оценивать поступки и анализировать их.  Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.  Формировать привычки здорового образа жизни, развивать познавательные и творческие способности.  Развивать и обогащать сюжет игры, отражать в игре труд медицинских работников.  Формировать умение получать информацию из разных источников. |

**Работа с родителями**

1. Памятка «Питание детей дошкольного возраста».
2. Консультация «Здоровый образ жизни - залог здоровья ребенка».

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

***Памятка «Питание детей дошкольного возраста».***

***Советы родителям***

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.  
  
***Чем кормить детей дома?***  
  
Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения.  
  
Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко

***Несколько слов об аппетите***  
Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.  
  
***Почему важно не спешить во время еды?***  
  
Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.  
  
**Почему надо избегать перекармливания?**  
  
Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.  
  
**Откажитесь от фаст-фуда!**  
  
Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны.  
Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом.  
Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".  
  
Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы B можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).  
  
Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

***Рацион дошкольника: рекомендации родителям  
  
Принципы детского питания***  
В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.  
Меню ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.  
Также у детей другая потребность в энергетической ценности пищи.  
На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.  
Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.  
  
*Можно и нельзя*  
  
Источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.  
Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.  
Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.  
  
*Что и сколько*  
Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты − кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.  
Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный источник витаминов для ребенка.  
Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.  
  
*Соблюдаем режим*  
Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.  
Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.  
Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 процентов − на полдник и 20 процентов − на ужин.  
Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.  
Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.  
  
Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.  
Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.  
  
В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни семьи — залог здоровья ребенка»**

*«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!". Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями, по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т. д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму. Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания *(дом, садик, улица, дорога, лес)* безопасна для жизни;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

- название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;

- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.