

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 «Ромашка»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 23

М.М. Кадырова

№ 23

«Ромашка»

10 июня 2024 г.

# Проект на тему: «Если хочешь быть здоров»

Инструктор по физической культуре:  
Устьянцева А.В.

Сухой Лог, 2024

## **ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

1. Тема: Если хочешь быть здоровым - закаляйся.
2. Вид проекта: познавательно-игровой по количеству участников: групповой
3. Участники проекта: дети возраста 3-5 лет, воспитатели группы, родители воспитанников.
4. Срок проекта: краткосрочный – 1месяц.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕМЕ**

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде, механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей и формирования у них привычки к здоровому образу жизни. В этот период года дошкольники проводят большую часть времени на свежем воздухе.

В основе процесса закаливания лежит принцип тренировки нервной системы. Закаливающий фактор действует на нервные окончания, которые расположены в коже и слизистых, а в ответ на это воздействие организм формирует защитные реакции. Действительно, закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, способствует улучшению кровообращения, нормализует деятельность нервной системы, улучшает обмен веществ.

Самый доступный и действенный метод закаливания — это закаливание водой. Для детей можно использовать такой метод, как контрастные ванночки для ног. Оптимальная температура воды для начала закаливания для детей — +37 °С. Каждый день необходимо снижать температуру воды на 1 °С, постепенно доводя ее до 21–22 °С и ниже.

Гелиотерапия или закаливание солнечным светом. Этот вид закаливания часто применяют для малышей раннего возраста и дошкольников. УФ-лучи активно влияют на работу иммунной системы и устойчивость организма к

различного рода неблагоприятным факторам, но, помните, чем младше ребенок, тем выше его чувствительность к УФ-лучам.

Летом рекомендуется устраивать световоздушные ванны при температуре воздуха +20–22 °С и выше, начиная с 3–5 минут и постепенно увеличивая их продолжительность до 30–40 минут в день. Если столбик термометра за окном достигает отметки +30 °С и выше, процедуру не проводят. После солнечных ванн рекомендуется устраивать водные процедуры. Если позволяет погода, то такое закаливание проводят курсами, которые состоят из 20–25 процедур, ежедневных или через день.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

### **Цель проекта:**

Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни, способствовать развитию интереса к летним видам закаливания.

### **Задачи проекта:**

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- воспитание нравственного поведения;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.

## **Предполагаемые результаты проекта:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему закаливающих мероприятий;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Формирование у детей представления о своем теле и повышение интереса к оздоровлению собственного организма;
- Снижение уровня заболеваемости у детей.
- Повышение интереса родителей к вопросам здорового образа жизни детей.
- Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс ДОУ
- Приобретение педагогами практического опыта в проектировании педагогической деятельности
- Пополнение предметной среды группы игровыми пособиями, альбомами по ЗОЖ, спортивным оборудованием.

## **Этапы проекта.**

### 1 этап - подготовительный.

Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения, подбор иллюстрированного материала о закаливающих процедурах.

Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание, световоздушные ванны, контрастные ванночки для ног, хождение по дорожке здоровья.

Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма с помощью закаливающих мероприятий, консультации по темам: «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши

лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам».

## 2 этап -практический.

- Проведение тематических бесед с детьми по следующим темам: «Летние виды закаливания», «Что значит быть здоровым?», «Как нужно заботиться о своем здоровье», «Для чего нужно закаливание», «Чистота — залог здоровья», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Для чего нужно делать зарядку?», «Двигайся больше-проживешь дольше».

- Чтение и заучивание следующих произведений:

Т. Шорыгина «Зарядка и простуда», К. Чуковский «Скрюченная песен-ка», А. Барто «Девочка чумахая», загадки и пословицы о закаливании и здоровом образе жизни.

- Дидактические игры (Название игры, цель):

«Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

«Сезонные закаливания»

Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

- Подвижные игры:

«День и ночь»

Цель: развивать двигательную активность детей.

«Перелёт птиц»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

«Мышки в кладовой»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

«Быстрые ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.

«Лесные дорожки»

Цель: упражнять детей в беге подскоками, боковым галопом, ходьбе приставным шагом, сохранять равновесие, прыгать на одной ноге, формировать качество личности.

- Художественно-продуктивная деятельность:

Раскрашивание карандашами, фломастерами, мелками.

Рисование красками.

Аппликация из цветной бумаги.

- *Закаливающие мероприятия:*

Игры с водой (при благоприятных температурных условиях).

Контрастные ванночки ног.

Умывание контрастной водой.

Воздушные, солнечные ванны.

Хождение босиком на площадке, по дорожке здоровья.

Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

3 этап - завершающий.

У детей средней группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Дети с удовольствием ходят босиком по дорожке здоровья, по траве (на групповом участке), легко овладели методикой полоскания рта, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой, принимают контрастные ванночки.

У детей повысилась двигательная активность: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

Снизилась показатели заболеваемости детей.

Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность проекта:

У детей повысились знания о значимости закаливания для здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

Проявилось творчество и фантазия в продуктивной деятельности.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.