Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждени Хоринский детский сад «Тополек»

**Проект**

**в средней группе**

**«Быть здоровыми хотим –**

**мы, микробов победим!»**

***«Без здоровья невозможно и счастье»***

[***Белинский В. Г.***](https://www.google.com/url?q=http://www.wisdoms.ru/avt/b21.html&sa=D&ust=1605548534461000&usg=AOvVaw22HwmUbH3vZ0BbVu0FOHOi)



**ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

**1. Тема:** «**Быть здоровыми хотим – мы, микробов победим!»**

**2. Автор проекта:** воспитатели средней группы

**3. Вид проекта:** творческий, практико-профилактический.

- по характеру координации: открытый

- по количеству участников: групповой

**4. Участники проекта**: дети средней группы, воспитатели группы, родители воспитанников

**5. Срок проекта:**

**Актуальность проекта**  
Что такое *«Микробы, Вирусы»*, как от них защититься, как с ними бороться в период пандемии?

Этот проект в доступной форме поможет разъяснить детям, какие профилактические меры необходимо применять в период когда весь мир борется с таким опасным заболеванием: Коронавирус – это легко передающаяся воздушно-капельным путем при чихании, кашле или путем прямого контакта инфекция, родственная гриппу

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Гипотеза:**

Здоровье-это состояние, позволяющее учиться, работать, отдыхать.

Здоровая семья-это семья, в которой присутствует взаимопонимание, доверие, уважение, любовь, дружба и совместные дела.

К здоровому образу жизни можно отнести:

* Здоровый, крепкий сон;
* Соблюдение правил личной гигиены;
* Оптимальный двигательный режим;
* Правильное питание;
* Закаливание;
* Отказ от вредных привычек;
* Положительные эмоции.

**Проблема:** проблема здоровья в любом обществе и при любых ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

**Цель проекта:** Привитие привычек здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

•Продолжать формировать навыки гигиены: умываться, мыть руки с мылом.

• Прививать желание быть опрятным, аккуратным.

• Выяснить представления детей о вирусах и микробах, способах попадания их в организм, об их вреде для детей и элементарных способах борьбы с ними, охране здоровья.

* Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
* Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

• Активизировать связную речь и словотворчество. Вырабатывать четкие координированные действия *(мелкая моторика – пальчиковая гимнастика)* во взаимосвязи с речью.

• Воспитывать уважение к людям, имеющим медицинские профессии.

**Этапы реализации проекта**

**1 этап – подготовительный**

1.        Подборка методической литературы и материала для реализации проекта.

2.        Разработка перспективного плана мероприятий с детьми: определили цель и задачи проекта.

3.        Создание игр и пособий.

4.         Создание картотеки дидактических игр.

5.        Создание картотеки загадок.

6.        Создание иллюстрированных наглядных пособий.

7.        Подборка консультаций для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

**2 этап – Основной, реализация проекта.**

  Реализация перспективного плана мероприятий с детьми в течение проекта.

**3-этап заключительный**

1. Итоговое спортивно – развлекательное мероприятие: «Быть здоровыми хотим!»
2. Интерактивная игра «Микробы вокруг нас»
3. Квест –игра «Как мы Здоровье спасали»

      4.Фотоотчёт по проекту.

**Предполагаемые итоги реализации проекта:**

**Предполагаемые результаты:**

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия
2. Формирование у дошкольников основы валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье.
3. Усвоение, переработка и применение детьми новых знаний и навыков.

**Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;  
2. Педагогическая, психологическая помощь;  
4. Повышение уровня комфортности.

**Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;  
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;  
3. Личностный и профессиональный рост;  
4. Самореализация;  
5. Моральное удовлетворение.

**Выводы:**

**Результат проекта:** разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе). Дети познакомились с лекарственными растеньями и их свойствами. Родители осознали необходимость и значимость здорового образа жизни. Дети принимали активное участие в подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений.

**Используемая литература:**

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.

3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеневой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».

4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998

6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.

7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

**Перспективный план работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Содержание** |
| **Тематические беседы с детьми** | | |
| **1-ая неделя** | «Как нужно ухаживать за собой»  «Что микробу хорошо, что микробу плохо?»  «Откуда берутся болезни? Как вести себя, когда болеешь?»  «Врач - ветеринар»  «Кто живет в Молочной стране» | Цель: закрепить у детей знания об умывальных принадлежностях.  Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.  Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.  Цель: познакомить с профессией врача – ветеринара;  Цель: закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов |
| **2-ая неделя** | «Чистота залог здоровья»  «Подружись с зубной щеткой»  «Мы всегда в беде поможем»  «Приятного аппетита!»  «Доктор - Здоровая пища» | Цель: Расширять представления детей о чистоте, о предметах гигиены.  Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.  Цель: ознакомление ребят с правилами поведения в конкретной ситуации, элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи.  Цель: формировать представление о работе нашего организма.  Цель: расширять знания о правильном, здоровом питании, витаминах |
| **3-ая неделя** | «Как Маша и Миша учились мыть руки»  «Моё полотенце»  «Как заботиться о глазах»  «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»  «Откуда берется грипп!» | Цель: Закрепить с детьми алгоритм мытья рук.  Цель: расширять знания детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности  Цель: формировать знания детей о значении ухода за глазами, методах бережного ухода.  Цель: формировать у детей представление о пользе и разнообразии каш  Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья. |
| **4-ая неделя** | «Твой носовой платок»  Беседа по сказке о микробах  «Врачи бывают разные»  «Витамины – укрепляют организм »  «Спорт-это здоровье» | Цель: Поговорить об умении пользоваться носовым платком.  Цель: расширять представления детей о микробах; о способах распространения болезней; о правилах личной гигиены;  Цель: знакомить с профессией врача разной специализации  Цель: продолжать знакомить детей с витаминами, содержащимися в продуктах  Цель: закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей. |
| **Чтение художественной литературы** | | |
| **1-ая неделя** | «Сказка про злую волшебницу, правительницу страны Нерях»   К.Чуковский «Айболит»  стихотворения, загадки и пословицы о здоровье, заучивание считалок | Цель: вызвать у детей желание следить за собой, чистотой своего тела; воспитывать у детей положительное отношение к чистоте. |
| **2-ая неделя** | Загадывание загадок о предметах гигиены.  «Сказка про больные зубы» «Сказка про ногти»   К.Чуковский «Мойдодыр» | Цель: вызвать у детей желание следить за собой, чистотой своего тела; воспитывать у детей положительное отношение к чистоте. |
| **3-ая неделя** | Заучивание потешек; К. Чуковский «Федорино горе»,  С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» | Цель: вызвать у детей желание следить за собой, чистотой своего тела; поддерживать интерес к занятиям спортом. |
| **4-ая неделя** | А. Барто «Девочка чумазая»,  «Сказка про Витю - грязнулю». | Цель: воспитывать у детей положительное отношение к чистоте. |
| **Познавательная деятельность** | | |
| **1-ая неделя** | «Способы переноса микробов» | Цель: Познакомить детей со способами миграции микробов и грязи. |
| **2-ая неделя** | *«Полезные и вредные продукты»* | Цель.Формирование представлений о здоровой и вредной пище. |
| **3-ая неделя** | *«Почему мы моем руки?»* | Цель: Создание условий для формирования у детей гигиенических навыков. |
| **4-ая неделя** | Микробы – кто это? | Цель: Создание условий для формирования у детей гигиенических навыков. |
| **Игровая деятельность** | | |
| **Дидактические игры** | | |
| **1-ая неделя** | «Чистоплотные дети»  «Что нужно кукле!»  «Подбери предметы*»*  *«*Чего не стало*»*  «Личная гигиена» | Цель: проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.  Цель: упражнять культурно-гигиенические навыки.  *Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;  *Цель:* Воспитывать наблюдательность, развивать память.  Цель: закрепление культурно-гигиенических навыков (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формирование умений показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу. |
| **2-ая неделя** | «Что ты можешь о них сказать?»  «Куклу пригласили в гости»  «Кому что нужно»  «*Подбери* нужное»  «Таня простудилась» | Цель: познакомиться с предметами гигиены и их использованием.  Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.  *Цель:* Учить детей из частей составлять целое.  *Цель:* Развивать зрительное восприятие, память.  Цель: способствование  формированию навыка пользования носовым платком |
| **3-ая неделя** | «Чистые ручки»  «Умывалочка»  «Кто больше назовёт полезных продуктов питания*»*  «Чудесный мешочек»  «Подбери картинки» | Цель: учить ребенка мыть руки.  Цель: учить ребенка умываться.  *Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.  Цель: классифицировать предметы.  Цель: уточнение представлений детей о предметах личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни |
| **4-ая неделя** | «Сделаем лодочки»  «Мыльные перчатки»  «Что вредно, а что полезно для зубов»  «Чистюля»  «К нам пришел Незнайка» | Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.  Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.  *Цель игры:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;  Цель: закрепление культурно-гигиенических навыков  Цель: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды. |
| **Игры эксперименты** | | |
| **1-ая неделя** | Исследовательская игра *«Чистые ручки»*. | Цель: Расширение кругозора, знаний детей о культурно-гигиенических навыках, |
| **2-ая неделя** | «Мокрые рукава и полотенце» | Цель: Сформировать умение (навык) мыть руки водой и правильно вытирать их полотенцем через практикование и экспериментирование. |
| **3-ая неделя** | Игра «Путешествие в страну Чистоты» | Цель: закреплять знания детей о необходимости соблюдения чистоты и порядка, какие способы создания чистоты и порядка им знакомы. |
| **4-ая неделя** | «Как правильно чистить зубы?» | Цель: сформировать понятие детей о необходимости и способах ухода за зубами. |
| **Сюжетно-ролевые игры:** | | |
| **В течении всего проекта** | «Больница»  «Аптека»  «Семья»  «Магазин»  «Детский сад» | Цель: вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.  Цель: вызвать у детей интерес к профессии фармацевта; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения  Цель: Развитие интереса в игре. Формирование положительных взаимоотношений между детьми.  Цель: научить детей классифицировать предметы по общим признакам, воспитывать чувство взаимопомощи, расширить словарный запас детей.  Цель: расширить знания детей о назначении детского сада, о профессиях тех людей, которые здесь работают, – воспитателя, няни, повара, музыкального работника, воспитать у детей желание подражать действиям взрослых, заботливо относиться к своим воспитанникам. |
| **Театрализованные игры:** | | |
| **В течении всего проекта** | Пантомима «Утренний туалет» «Сон», «Испуг», «Печаль», «Радость»  Игры–стихи «Умываемся» | Цель: развивать воображение,  Цель: учить детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест, выразительность жестов. |
| **Художественное творчество** | | |
| **1-ая неделя** | Изодеятельность «Рисуем Витаминку и Микроб» | Цель: закрепить умение держать правильно карандаш при рисовании, закрашивать аккуратно, не выходя за контур. |
| **2-ая неделя** | Изодеятельность: «Мочалочка для Хрюши» (из ниток) | Цель: развивать самостоятельность при выполнении работы. |
| **3-ая неделя** | Творческая работа в технике пластилинографии «Микробы на руках». | Цель: развивать самостоятельность при выполнении работы. |
| **4-ая неделя** | Раскрашивание раскрасок на тему «Физкультура и спорт» | Цель: развивать самостоятельность при выполнении работы. |
| **В течении всего проекта** | **Пальчиковые игры**  «Моем руки»  «Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.  Ах, вода, вода, вода!  Будем чистыми всегда!  «Стираем водичку с рук»; пальцы сжаты в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.  Брызги – вправо, брызги – влево!  Мокрым стало наше тело!  «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.  Полотенчиком пушистым  Вытираем ручки очень быстро.  «Зайка серый умывается»  Зайка серый умывается, видно в гости собирается,  Вымыл ротик, вымыл носик, вымыл глазки, вымыл лобик,  Вымыл ручки, вымыл ножки, вымыл ухо, вытер сухо. |  |
| **В течении всего проекта** | Настольно-печатные игры по теме проекта, игры с лэпбуками «Мое здоровье» и «Скажем вирусу – нет»  **Просмотр презентаций:**  «Здоровым быть здорово», «Осторожно, микробы», « Микробы и вирусы-ужасные вредители», «Фрукты овощи», «Секреты здоровья»  **Просмотр мультфильмов:**  «Что такое хорошо и что такое плохо», «Смешарики», «Витамин роста», «Можно и нельзя», «Спортландия», «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит и Бармалей»,«Про бегемота, который боялся прививок», «Про великана Васю», «Микробус», «Королева Зубная щётка» «Фиксики – микробы», «Птичка Тари»  **Интерактивная игра** «Микробы вокруг нас» |  |
| В течении всего проекта | Совместная деятельность детей и воспитателей: Закаливающие мероприятия: воздушные ванны, хождение босиком по коврикам- массажерам.  Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе. Все виды гимнастик.    Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни. | «Ловишки», «С бережка на бережок», «Зайцы», «Птички и кошка», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Жмурки», «Кролики», «Селезень и утка», «Через ручеёк», «У медведя во бору», «Мышеловка». «Дружные пары», «Кто лучше прыгнет?», «Перебежки», «Кто дальше?», «Попади в цель», «Горелки», «Веселые старты», и др.  *Игры-эстафеты* «Собери мусор» (для мальчиков) «Помой посуду» (для девочек). *Коллективные игры и упражнения* «Мы растем сильными и смелыми».  ПРИЛОЖЕНИЕ 6 |
| **Работа с родителями:** | | |
| **В течении всего проекта** | Решение поставленных задач с родителями:  Консультации для родителей *«Микробам –нет!»*  • *«Как правильно пользоваться маской?»*  • Консультация *«Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье»*, *«Здоровый образ семьи»*.  Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д., обсуждение конкретных проблем, случаев.  Мир семейных увлечений: *«Создание рисунков о здоровом образе жизни»*. |  |