

Проект на тему «Здоровье, безопасность, физическое развитие детей дошкольного возраста».

Актуальность:

Самое главное – здоровье и жизнь ребёнка.

Часто втягиваясь в круговорот повседневности, мы забываем о том, сколько неожиданных опасностей подстерегает человека на жизненном пути. Наша беспечность и равнодушное отношение к своему здоровью зачастую приводят к трагедии. А ведь человек может предотвратить беду, уберечь себя и своих близких от опасности, если будет владеть элементарными знаниями основ безопасности жизнедеятельности.

Знания эти формируются в процессе воспитания, следовательно, обучение детей безопасности их жизнедеятельности является актуальной педагогической задачей.

Проект познавательно-творческий, краткосрочный.

Сроки реализации проекта: июль 2025 года (4 недели).

Цели проекта:

- Сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность к здоровому образу жизни и обеспечивать максимальную активность детей в самостоятельном процессе познания мира.
- Изучить особенности отношения каждого ребёнка к своему здоровью и выявить уровень сформированности его представлений о здоровом образе жизни;
- Расширить и углубить представления детей о правилах личной гигиены, путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях;
- Сформировать у детей ценностное отношение к своему здоровью и понимание собственной ответственности за поддержание своего организма в естественном, здоровом состоянии;
- Помочь детям освоить навыки здорового образа жизни.

Реализация намеченных планов.

Основные направления работы с детьми:

1. диагностика уровня сформированности культуры здоровья детей;
2. физкультурно-оздоровительная работа и образовательная деятельность:
 - занятия по физической культуре (традиционные, занятия-соревнования, спортивные праздники);
 - система закаливающих процедур (воздушное закаливание, прогулки, соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультминутки);
 - оздоровительные технологии (пальчиковая, дыхательная гимнастики, витаминотерапия);
3. консультативно-информационная работа (индивидуальные устные консультации, папки-передвижки, уголок здоровья);
4. цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании.

Модель реализации проекта:

- тематические выставки детских работ: «Мы рисуем улицу», «Дары природы».
- сочинение сказки «Как фрукты и овощи о своей пользе спорили»;
- подборка дидактических игр; художественных произведений; рассматривание иллюстраций; сюжетно-ролевые игры; драматизация сказок, физкультминутки, загадки.
- подборка бесед;
- цикл наблюдений, экскурсий;
- цикл консультаций для родителей;

Ресурсное обеспечение проекта:

- уголок здоровья;
- спортивный уголок в группе;
- дидактические игры, настольно-печатные игры;
- центр сюжетно-ролевой игры: атрибуты для организации сюжетно-ролевых игр
- «Аптека», «Поликлиника с разными отделениями».
- центр литературы: книги о здоровье, произведения С. Маршака, С. Михалкова, А. Барто и других писателей.
- плакаты, иллюстрации по ОБЖ.

Участники проекта:

- дети средней группы;
- воспитатель;
- родители.

Этапы проекта:

1. Здоровье (1 и 2 недели).

2. Безопасность и физическое развитие (3 и 4 недели).

Название проекта	Тема блока	Вид деятельности и формы работы	Работа с родителями
«Здоровье, безопасность и физическое развитие детей дошкольного возраста»	Здоровье. 1 неделя	Чтение: А. Барто «Я расту». Рассматривание иллюстраций «Ты и твоё тело». Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника с разными отделениями», «Аптека». Беседы на темы: «Полезная и вредная пища». Д/и: «Вредно-полезно», «Сложи картинки по порядку». Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.	Консультация «Солнце, воздух и вода».

	2 неделя	Рассматривание иллюстраций «Я – человек». Беседа на тему «Для чего мы дышим». Чтение: Э. Мошковская «Мой замечательный нос», Ю. Прокопович «Зачем носик малышам». Д/и: «Группировка предметов». Дыхательная гимнастика. Игра «Узнай по запаху», «Угадай по звуку». Беседы: Как сохранить здоровье», «Правила безопасной жизни», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	Консультация «Питание и здоровье дошкольника».
	Безопасность и физическое развитие. 3 неделя.	Рассматривание папки «Правила поведения для детей». Беседы: «Знай и выполняй правила дорожного движения», «Если чужой приходит в дом». Дыхательная гимнастика. Чтение: С. Михалков «Дядя Стёпа – милиционер». Д/и: «Так и не так». Экскурсии: Устройство проезжей части: дорожные знаки, «Пешеходный переход». П/и: «Огонь и вода».	Консультация «Родителям о правилах дорожного движения»,
	4 неделя.	Рассматривание папки «Осторожно, ягоды!». Беседы: «Огонь – друг, огонь – враг», «Бережное отношение к природе». Чтение: С. Маршак «Пожар». герой». Д/и: «Сложи картинку». Игра драматизация «Кошкин дом». Экскурсия по детскому саду «Пути эвакуации при пожаре». П/и: «Цепочка». Занятие «Не шути с огнем!»	Консультация «Безопасность в вашем доме».

--	--	--	--

Приложение.

Стихи.

«Мой замечательный нос».

Э. Мошковская.

Я ничего не знаю.
И вдруг
Мой нос
Говорит,
Что где-то
И у кого-то
Что-то
Сейчас
Подгорит!
Я ничего не знаю,
Я в духоте сижу,
Нос говорит:
– Погуляем!
Очень тебя прошу!
Ходишь с ним
И гуляешь.
Он говорит со мной.
Он говорит:
– А знаешь,
пахнет уже весной.

Ю. Прокопович.

«Зачем носик малышам? »

Есть прямые носики,
Есть носики – курносики...
Очень нужен всякий нос,
Раз уж он к лицу прирос.
Жарким летом на лужочке
Носик нюхает цветочки.
На полянке – землянику.
В грядке – спелую клубнику.
В огороде чует нос,
Где чеснок и лук подрос.
В доме, может так случиться,
Носик тоже пригодится:
Он найдет в шкафу варенье,
Где конфеты и печенье.
Все пронюхает ваш нос!
Даже помнит он, каков
Запах маминых духов.
Нос не должен быть простужен,

Нос здоровым всем нам нужен,
Чтобы сон, когда придет
Тихо спать, закрывши рот.
Еще можно пожелать:
Пальцем в нос залезать,
День на солнце не сидеть –
Носик может обгореть!
А зимой в большой мороз
Не высовывать свой нос!
Ну, теперь понятно вам,
Зачем носик малышам?

«Я РАСТУ»

А. Барто.

А я не знал, что я расту
Все время, каждый час.
Я сел на стул —
Но я расту,
Расту, шагая в класс.

Расту,
Когда гляжу в окно,
Расту,
Когда сижу в кино,
Когда светло,
Когда темно,
Расту,
Расту я все равно.

Идет борьба
За чистоту,
Я подметаю
И расту.

Сажусь я с книжкой
На тахту,
Читаю книжку
И расту.

Стоим мы с папой
На мосту,
Он не растет,
А я расту.

Отметку ставят мне
Не ту,
Я чуть не плачу,
Но расту.

Расту и в дождик,
И в мороз,

Уже я маму
Перерос!

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

Буратино.

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся.
Руки в сторону развёл,
Ключик видно не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на цыпочки встать.

Зарядка.

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Прыгать и скакать.

Зарядка.

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.

Зайчики.

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал,
Зайка — прыг, и убежал.
Взялись зайцы за бока,
Заплясали гопака.
Прилетели утки,
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота,
Заиграли в дудки.

Кузнечики.

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.
Мороз.

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдёт ко мне мороз,
Тонет руку, тронет нос.
Значит, надо не зевать.
Прыгать, бегать и играть.

Хомка.
Хомка, хомка, хомячок-
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт,
Щёчки моет, шейку трёт.
Подметает хомка хатку,
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать!

Часы.
Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так: ТИК-ТАК.
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так.
Тик-так, тик-так, тик-так.

Загадки.

В десять одежек плотно одет,
Часто приходит к нам на обед.
Но лишь за стол ты его позовёшь,
Сам не заметишь,
Как слёзы прольёшь.
(лук)

Что за скрип, что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ...
(капуста)

Как на нашей грядке
Выросли загадки —
Сочные да крупные,
Вот такие круглые!
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(помидоры)

В землю вросло,
Сверху красно,
Посередке толсто,
под конец тонко.
(свёкла)
На красном солнышке подсох
И рвётся из стручков ...
(горох)

Ни окон, ни дверей —
Полна горница людей.
(огурцы)

Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили?
(картофель)

Вырастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожужь
Даже маленькую дольку —
Будет пахнуть долго-долго.
(чеснок)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки.
(яблоко)

— Жёлтый, круглый, ты откуда?
— Прямо с солнечного юга!
Можешь съесть меня, но только
Раздели сперва на дольки.
Сам на солнышко похож.
Как меня ты назовёшь?
(апельсин)

Знают все, что обезьяны
Очень любят есть ...
(бананы)

Сам алый, сахарный,
На нём кафтан
Зелёный бархатный.
(арбуз)

Растёт в траве Алёнка
В красной рубашонке.

Кто ни пройдёт,
Всяк поклон отдаёт.
(земляника)

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(малина)

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.
(смородина красная и чёрная)

На пенёчке сидят братишки.
Все в веснушках, как мальчишки.
Эти дружные ребята
Называются... (опята)

С ним в лесу никто не дружен,
И в лукошке он не нужен.
Мухи скажут: «Это мор!»
В красной шляпке... (мухомор)

Если их найдут в лесу,
Сразу вспомнят про лису.
Рыжеватые сестрички
Называются... (лисички)

Он живет под елками,
Скрытый их иголками.
Много у него братишек.
Рыжий гриб зовется... (рыжик)
Я в красной шапочке расту среди корней осиновых.
Меня увидишь за версту - зовусь я – ...(подосиновик)

Дыхательная гимнастика.

Комплекс № 1

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. *Повторить 3-5 раз*
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.

4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. **Повторить 5-6 раз**

Комплекс № 2

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. **Повторить 4-6 раз**
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. **Повторить 4-6 раз.**
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. **Повторить 3-5 раз**
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. **Повторить 5-7 наклонов.**

Пальчиковая гимнастика.

ГРОЗА

Капли первые упали,
 (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)
 Пауков перепугали.
 (внутренняя сторона ладони опущена вниз;
 пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,
 показать, как разбегаются пауки)
 Дождик застучал сильней,
 (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)
 Птички скрылись средь ветвей.
 (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;
 махать пальцами, сжатыми вместе).
 Дождь полил как из ведра,
 (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)
 Разбежалась детвора.
 (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу,
 изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).
 В небе молния сверкает,
 (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)
 Гром все небо разрывает.
 (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)
 А потом из тучи солнце
 (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано
Пободаться два барана.
Выставив рога свои,
Бой затеяли они.
Долго так они бодались,
Друг за друга все цеплялись.
Но к обеду, вдруг устав,
Разошлись, рога подняв.

МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:
Это - мама,
Это - я,
Это - бабушка моя,
Это - папа,
Это - дед.
И у нас разлада нет.

КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.
(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз;
затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая,
как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук
отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)
И легонько их сжимает -
Мышку так она пугает.
Кошка ходит тихо-тихо,
(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны;
кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки
медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает:
пальцы другой руки быстро движутся назад).
Половиц не слышно скрипа,
Только мышка не зевает,
Вмиг от кошки удирает.