

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад №70  
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

### Проект

Тема: «Быть здоровым – это здорово!»

Тип проекта: информационно-исследовательский

По количеству участников: групповой

Группа: подготовительная, логопедическая «Ромашка»

Сроки реализации проекта: с 15.11.24 по 26.11.24

Автор проекта:  
Александрова Татьяна Серафимовна  
Должность: воспитатель

Санкт-Петербург  
2025 г.

## I. ВВЕДЕНИЕ (пояснительная записка)

### Постановка проблемы

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья. Причинами этого могут быть не только врождённые факторы, но и низкая двигательная активность, эмоциональное неблагополучие, низкая двигательная активность, недостаточное пребывание на свежем воздухе, длительное сидение перед телевизором и компьютером.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему организму, формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Дошкольные учреждения и семья призваны заложить основы здорового образа жизни у детей, используя различные формы работы.

#### Педагогическое кредо проекта:

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.

*Ж. Жабеев*

Цель проекта: Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений о своем организме, об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

#### Задачи проекта:

##### ***Образовательные***

- Расширить знания детей о строение своего организма: основные внешние и внутренние органы, их функции и значение для человека.
- Познакомить детей с факторами, отрицательно влияющими на состояния здоровья.
- Формировать познавательную активность детей и родителей к проблеме сохранения своего здоровья.

##### ***Развивающие***

- Развивать кругозор детей, память, мышление, воображение.
- Развивать у детей любознательность и интерес к своему организму, его функционированию.
- Развивать творческие способности детей.

### **Воспитывающие**

- Развивать умение оценивать последствия тех или иных поступков и ситуаций, которые могут произойти, высказывать своё мнение.
- Воспитывать ответственное, отношение к своему здоровью.

### **Коррекционные**

- Обогащать и активизировать словарный запас детей:  
*им. существительные:* режим, орган, организм, функция.  
*им. прилагательные:* важная, полезная, вредное, необходимое.  
*глаголы:* беречь, хранить, оберегать, заботиться, соблюдать.
- Упражнять в умении вести диалог в процессе беседы: отвечать на вопросы полным предложением, слушать ответы своих товарищей, не перебивая.
- Развивать связную речь детей в процессе составления рассказов, с опорой на свой жизненный опыт, о отдыхе, играх и занятиях на свежем воздухе всей семьей.

### **Методы и формы работы:**

Беседа; просмотр презентаций; составление рассказа с опорой на личный жизненный опыт; разучивание подвижных игр, динамических пауз; заучивание пословиц и поговорок о здоровье; дидактические игры; экспериментальная деятельность.

### **Ресурсы:**

Картотеки подвижных, дидактических игр, динамических пауз, пословиц о спорте и здоровье; подборка бесед по теме проекта; иллюстративный материал о строении человеческого тела; детские энциклопедии; альбомы; наборы иллюстраций о видах спорта; спортивный инвентарь для игр. э

### **Ожидаемые результаты:**

- Непосредственное участие родителей и детей в реализации мероприятий проекта.
- Повышение уровня знаний у родителей и детей о здоровом образе жизни.
- Развитие интереса у детей к строению своего организма.
- Знакомство с полезными и вредными для здоровья детей продуктами, организация здорового питания в семье.
- Привлечение родителей к соблюдению режима дня детей в своих семьях, организации прогулок, игр на свежем воздухе всей семьёй.
- Участие детей и родителей в изготовлении коллажа «Мы – за ЗОЖ»

### **Продукт проекта:**

- Конспект занятия «Береги своё здоровье с молодца»
- Изготовление плаката «Мы – за ЗОЖ»
- Консультации для родителей:
  - «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
  - «Здоровый образ жизни - залог здоровья ребенка».

## **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОЕКТА**

### **План-график мероприятий**

Мероприятие	Цель	Сроки проведения	Ответственный	Выход документа
<u>I этап Предварительный</u>				

<p>Опрос родителей на тему: «Приобщение ребенка к здоровому образу жизни в семье».</p> <p>Планирование проектной деятельности.</p> <p>Изучение и подбор методической литературы, наглядно-методического материала.</p>	<p>Выявить степень заинтересованности родителей темой проекта, готовность принять в нем активное участие.</p> <p>Определение круга вопросов и проблем, рассматриваемых в ходе проекта.</p> <p>Побрать материал для бесед с детьми о строении организма человека, о том, что значит быть здоровым; подбор пословиц и поговорок о здоровье, спорте; создание презентации: «Полезные и вредные продукты»; подбор игрового и иллюстративного материала.</p>	<p>15.11.24 - 18.11.24</p> <p>18.11.24</p> <p>В течение проекта</p>	<p>Воспитатель, родители</p> <p>Воспитатель, дети, родители,</p> <p>Воспитатель</p>	<p>Анализ результатов опроса родителей</p> <p>План проекта</p> <p>Пополнить картотеки: «Пословицы и поговорки о здоровье и спорте», «Беседы о ЗОЖ», Презентации «Микробы», «Полезные и вредные продукты»</p>
--	---	---	---	--

II этап Основной

<p><b>Работа с детьми:</b></p> <p>- Беседа с детьми «Я и моё тело»</p> <p>Д/и «Покажи, что назову»</p> <p>Просмотр презентации «Микробы»</p> <p>Беседа «Что у нас внутри» с использованием плаката «Строение человека»</p>	<p>Формировать у детей представление о внешнем строении тела человека, знакомство с понятием «здоровье», «болезнь»</p> <p>Закреплять названия частей тела человека</p> <p>Познакомить с понятием «микроб», видами микробов в организме человека</p> <p>Познакомить детей с основными внутренними органами человека, их функциями</p>	<p>18.11.24</p> <p>19.11.24</p>	<p>Воспитатель, дети</p> <p>Воспитатель, дети</p> <p>Дети, воспитатель</p> <p>Воспитатель, дети</p>	<p>Приложение к проекту</p> <p>Презентация «Полезные и вредные продукты»</p>
--	--	---------------------------------	---	--

<p>Экспериментальная деятельность «Как услышать своё сердце»</p>	<p>Выявить в результате экспериментальной деятельности как работает сердце человека в спокойном состоянии и после физической нагрузки</p>		<p>Дети, воспитатель</p>	<p>Прослушивание биения своего сердца и других детей (стетоскоп)</p>
<p>Пословицы и поговорки о здоровье</p>	<p>Знакомить с устным р. н. творчеством; заучить с детьми несколько пословиц, разъяснить им смысл каждой из них.</p>		<p>Воспитатель, дети</p>	<p>Картотека «Пословиц о ЗОЖ»</p>
<p>Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»</p>	<p>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.</p>	<p>20.11.24</p>	<p>Дети, воспитатель</p>	<p>Приложение к проекту</p>
<p>Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты»</p>	<p>Познакомить с понятием «микроб», видами микробов в организме человека</p>		<p>Дети, воспитатель</p>	<p>Презентация «Полезные и вредные продукты»</p>
<p>С/р игра «Семья на отдыхе».</p>	<p>Создать дружескую атмосферу в детском коллективе в процессе с/р игры.</p>		<p>Дети, воспитатель</p>	
<p>Беседа «Личная гигиена».</p>	<p>Формировать знания о правилах личной гигиены.</p>	<p>21.11.24</p>	<p>Воспитатель, дети</p>	
<p>Разгадывание загадок о предметах личной гигиены</p>	<p>Закреплять умение отгадывать загадки. Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми.</p>		<p>Воспитатель, дети</p>	<p>Приложение к проекту</p>

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»	Закрепить у детей представление о том, что в воздухе и на окружающих человека предметах могут находиться невидимые и опасные враги – микробы. Воспитывать потребность пользоваться правилами личной гигиены.	22.04.24	Дети, воспитатель  Воспитатель	Конспект занятия
Занятие по познавательному развитию «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей понимания ценности своего здоровья. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	25. 11.24	Воспитатель, дети	
Беседа «Зачем людям спорт?».	Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности.		Воспитатель, дети	
Д/и «Угадай вид спорта по показу».	Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.		Воспитатель, дети	Приложение к проекту
Загадки о видах спорта и здоровом образе жизни	Формировать положительное отношение к занятиям физкультурой.	26.11.24	Воспитатель, дети	Коллаж
Изготовление коллажа «Мы – за ЗОЖ»	Формирование здорового образа жизни.		Воспитатель, дети, родители	
<b>Работа с родителями:</b>	Выявление отношения и внимания к ЗОЖ в семьях воспитанников	В начале проекта		
Опрос родителей		В течение проекта		
Консультация «Здоровый образ жизни - залог здоровья ребенка».	Педагогическое просвещение родителей о значении ведения здорового образа жизни	В течение проекта		
Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Педагогическое просвещение родителей по вопросу приобщения			

Участие в изготовлении совместного коллажа «Мы – за ЗОЖ»	детей к физкультуре и спорту в семье  Приобщение родителей к совместной с детьми	В конце проекта		
<u>III этап заключительный</u>				

### **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОЕКТА**

- В процессе работы над проектом было привлечено внимание детей и взрослых к очень важному вопросу: сохранение и улучшение своего здоровья.
- Проект побудил задуматься о своём образе жизни, привычках и предпочтениях, семейных традициях.
- Позволил осознать значение ведения здорового образа жизни для сохранения здоровья детей и взрослых в семье.
- Дети с большим интересом изучали строение тела человека, функции внутренних органов и систем.
- Особый интерес вызвала экспериментальная деятельность: дети находили и прощупывали свой пульс; слушали биение сердца друг у друга с помощью стетоскопа.
- Самостоятельно делали выводы из полученных результатов опыта.
- Эмоциональный отклик вызвало у детей знакомство с полезными и вредными продуктами питания, как залог здоровья.
- В заключении проекта был совместно изготовлен коллаж «Мы – за ЗОЖ»
- По итогам нашей проектной деятельности нами был сделан общий вывод: «Каждый человек хочет быть здоровым, бодрым, активным. Для этого нужно беречь своё здоровье с самого детства, вести здоровый образ жизни»