МАДОУ детский сад №48

Проект в старшей группе

«Я и мое тело»

Подготовили воспитатели: Файзрахманова В.Ф

Пастухова Л.И

Г.Верхняя Пышма

**Тип проекта**: познавательно – исследовательский, оздоровительный.

**Срок реализации проекта:**  Долгосрочный (ноябрь-май)

**Авторы проекта**: воспитатели Файзрахманова В.Ф, Пастухова Л. И

**Участники проекта**: дети старшей группы, воспитатели, родители, инструктор по физкультуре.

**Цель проекта**: На основе познавательно - исследовательской деятельности развивать представление детей о том, что человек - часть природы, и одновременно существо мыслящее; познакомить их с внешним и внутренним строением человеческого организма; формировать убеждения и привычки здорового образа жизни, воспитывать культурно-гигиенические навыки в условиях дошкольного образовательного учреждения и дома.

**Задачи**:

- Прививать элементарные умения детей дошкольного возраста следить за своим здоровьем, соблюдать правила гигиены;

- Формировать представления о состоянии собственного тела и функционировании человеческого организма;

- Пробуждать интерес к оздоровлению собственного организма;

- Расширять знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно-гигиенических навыках;

- Развивать умение видеть причины нарушения здоровья; взаимосвязь между здоровьем природы и здоровьем человека;

- Развивать интерес к экспериментированию, самонаблюдению, самообследованию;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; любовь и бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями.

**Проблема:**

**В настоящее время в нашей стране особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей, а ведь от здоровья наших детей зависит будущее России.**

За последние 10 лет во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продукты питания, некачественная вода, накапливающееся раздражение в обществе, связанное с неудовлетворительным экономическим положением, – это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

 Учитывая сложившуюся ситуацию, мы решили, что необходимо принять меры по улучшению и охране здоровья, через естественно – научный и экспериментальный проект по «экопризу» «Я и мое тело»

 **Актуальность проекта:**

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Здоровье человека закладывается именно в детстве. Организм ребенка очень пластичен, чувствительный к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия - благоприятные или нет  зависит, как сложится его здоровье.

 От здоровья зависит духовная жизнь детей, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний. Поэтому нужно создать все условия для успешного усвоения культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

 Проект направлен на воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о физическом «Я» - строении и функции человеческого тела; чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

 Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии человека с природой и с самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства, сохранять его, укреплять, приобщаться к здоровому образу жизни.

 Поэтому мы пришли к выводу, что реализация данного проекта должна включать в себя следующие **компоненты**:

– ценностный – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;

– гностический – специально отобранный и адаптированный к восприятию дошкольниками материал по изучению тела человека;

– развивающий – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие;
– практический *–*практическое осуществление и применение познанного.

При этом проект мы построили на **принципах**:

– научности – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;
– реалистичности и доступности – объём представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует ФГТ и возрастным возможностям усвоения знаний; не допускается излишней упрощённости и усложнённости;

– ценностного отношения к жизни и здоровью – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;

– деловитости и занимательности – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

**Методы реализации проекта:**

1. Речевая деятельность
2. Познавательная деятельность
3. Оздоровительная деятельность
4. Игровая деятельность
5. Художественная деятельность
6. Трудовая деятельность
7. Физическая деятельность
8. Самостоятельная деятельность

**План реализации проекта:**

Ноябрь: «Я человек»

* Беседы: «Самоанализ своего здоровья и забота о нем», «Почему человек болеет?»; «Правильное питание – залог здоровья»;
* Чтение художественной литературы: Энциклопедии для дошкольников: «Человек», «Моя первая книга о человеке», «Первые люди»;
* Физическая культура:«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
* НОД рисования «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»;
* Познание: «Вот какой я!»;

**Декабрь: «Скелет и мышцы»**

* Беседы:«На чём всё держится. Скелет и мышцы, «Что могут делать руки и ноги?» «Здоровые зубы – здоровью любы»;
* Чтение художественной литературы: Н.Семёнова «Как стать «Неболейкой»»;
* Дидактическая игра «Будь стройным»;
* Познание**:** игра – путешествие «Из чего я сделан?»; «Скелет – главная опора моего тела»;
* Оздоровления фитонцидами: чесночно - луковые закуски (в обед с супом), ароматизация помещений, чесночный киндер.
* НОД конструирование «Сделай скелет человека из палочек)

**Январь: « Не обычная одежда человека»**

* Беседы: «Как сохранить свою кожу здоровой?»; «Предметы гигиены»; «Полезные продукты»; «Здоровые зубы – здоровью любы»;
* Чтение художественной литературы: К.И.Чуковский «Мойдодыр»;
* Дидактическая игра: «Собери целое из частей»;
* Познание: «Познакомимся со своей кожей»; «Кожа, или живая одежда»;
* НОД аппликация «Овощи и фрукты – полезные продукты»,
* Закаливающие процедуры: босохождение; хождение по массажным дорожкам; обмывание шеи, рук до локтя, после дневного сна , холодной водой.

**Февраль: «Организм человека»**

* Беседы:«Как органы человека помогают друг другу?»; Пищеварение. Об удивительных превращениях пищи в организме человека»;
* Чтение художественной литературы: И. Токмакова «Мне грустно я лежу больной»
* Дидактическая игра: «Что сначала – что потом?»;
* Познание: «Внешнее строение человека»;
* НОД лепка «Отважные парашютисты»
* Физическая культура: «Лыжная прогулка»

**Март:** «**Органы дыхания»**

* Беседы: «Как работает дыхательная система?», «Дыхание. В стране Лёгких, или Путешествие воздушных человечков»;
* Чтение художественной литературы: С. Михалков «Прививка», «Чудесные таблетки».
* Дидактическая игра:»; «Чудесный мешочек»;
* Познание: «Как устроена дыхательная система?»;
* Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика
* НОД рисование «Я с мамой»,

**Апрель:** **«Наши друзья и помощники-органы чувств»**

* Беседы:«Для чего нужен язык?»; «Смотри во все глаза!»; «Слушай во все уши!»; «Чтобы зренье укреплять – витамины будем принимать»;
* Чтение художественной литературы: Н.Найдёнова «Наши полотенца»
* Дидактическая игра: «Угадай на вкус»;
* Сюжетно ролевая игра: «На приёме у стоматолога», «Офтальмолог»
* Познание: «Почему у нас два глаза?»;
* НОД рисование « мои друзья и помощники-органы чувств»
* Трудовая деятельность посадка растений, «Огород на подоконнике».

**Май:** **«Кровеносная система и сердце»**

* Беседы: «Волшебный моторчик», «Мозг – центральный компьютер»;
* Чтение художественной литературы: С.Михалков «Овощи»; К.И.Чуковский «Айболит»;
* Дидактическая игра: «Вредно – полезно»;
* Познание: «Сердце и сосуды»;
* НОД развитие речи «Мое сердечко»
* Трудовая деятельность Уход за выращиванием овощных культур на мини-огороде.

**Работа с родителями.**

* Консультации: «Что значит быть здоровым?», «Полезные продукты», «Воспитание здорового ребенка (ребенок и компьютер)», «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»
* Наглядная агатация: «Что такое «витамины» и где они живут?», «Двигайтесь на здоровье», «Техника проведения точечного массажа»,
* Анкетирование «ЗОЖ»
* Выставка детских рисунков «Полезные овощи и фрукты»
* Выставка книжек малышек «Где живут витамины»

Итог: Создание лейтбука «Я и мое тело»

**Ожидаемые результаты реализации проекта.**

Реализация данного проекта поможет детям относиться к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. У детей будет развито представление о своем теле; организме; дети научатся жить в гармонии с собой и с окружающим миром; будут проявлять интерес к оздоровлению собственного организма.

Родители будут прислушиваться, и выполнять рекомендаций педагогов в области здоровьесбережения детей; активно участвовать в воспитательно-образовательном процессе; грамотно и творчески относиться к вопросам правильного питания и гигиены, воспитания здорового образа жизни у своих детей. Только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны

**Список использованной литературы**

1. А.И. Иванова “Естественно -научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2004 год.
2. С.Е. Шукшина “Я и моё тело”, Москва, издательство “Школьная пресса”, 2004 год.
3. А. Барилле “Тело человека”, № 25, 2007 год.
4. П. Бронштейн “Ты и твоё тело”, Москва, РОСМЭН, 2007 год.
5. С. Булацкий “Тело человека” (энциклопедия), Минск, “ЮНИОН”, 2007 год.
6. М. Лукьянов “Моя первая книга о человеке”, Москва, ЗАО “РОСМЭН-ПРЕСС”, 2007 год.
7. Т.А. Алексеева, Р.Г. Апресян “365 рассказов о человеке” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
8. А. Клейборн “Человек” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
9. Э. Прати “Тело человека” (энциклопедия), Москва, “Махаон”, 2006 год.
10. Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова “Как сохранить и укрепить здоровье детей”, Гуманитарный издательский центр “Владос”, Москва, 2004 год.
11. В.А. Доскина, Л.Г. Голубева “Растём здоровыми”, Москва, Просвещение, 2006 год.
12. Л. Бобарыкина, Н. Шумилова, программа “Доктор Неболит” (интернет-ресурс).
13. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова “Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие”, ТЦ “Учитель”, Воронеж, 2006 год.
14. Л.Г. Гаврючина “Здоровьесберегающие технологии в ДОУ”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2007 год.
15. В.В. Поляков “Основы безопасности жизнедеятельности”, “ДИК”, Москва, 1997 год.
16. “Дошкольное образование”, №14 2004 год, №4 2007 год.
17. “Ребёнок в детском саду” №4, 2008 год.