

Российская Федерация  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 309» (МБДОУ № 309)  
660131, г. Красноярск, ул. Воронова д. 16 Д, тел: 8 (391) 220-26-51, 266-30-90  
ОГРН 1022402485775, ИНН 2465047132, КПП 246501001  
e-mail: [dou309@mailkrsk.ru](mailto:dou309@mailkrsk.ru), веб-сайт: <http://ds309-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/>

---

# Проект

## «Человек и здоровье»

**Номинация: укрепление здоровья детей дошкольного возраста**

**Срок реализации проекта: 9 месяцев**

**(с 1 сентября 2024 по 30 мая 2025)**

**Разработали воспитатели:**

**Огородник О.А.**

**Саклакова М.Г.**

**Красноярск 2024-2025**

**Тип проекта:** Исследовательско -информационный оздоровительный

**Срок реализации проекта:** 9 месяцев (с 1 сентября 2024 по 30 мая 2025)

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, родители, врач, медицинская сестра, инструктор по физической культуре, психолог, музыкальный руководитель.

**Цель проекта:** Создание условий для формирования представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет, через овладение системой знаний о внешнем и внутреннем строении человеческого организма, его физиологических особенностях, культурно-гигиенических и социальных нормах и правилах жизни человека.

**Задачи: Образовательные:**

-Побуждать интерес у старших дошкольников к поисково-исследовательской деятельности, через процесс самообследования и самонаблюдения.

-Познакомить детей со строением тела человека и его физиологическими особенностями.

-Научить детей бережно относиться и следить за своим здоровьем и здоровьем окружающих, соблюдать правила личной гигиены.

**Развивающие:**

- Развивать умение видеть причины нарушения здоровья, через взаимосвязь со внешними факторами среды.

- Развивать практические умения и навыки детей по укреплению личного здоровья.

**Воспитательные:**

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; любовь и бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями.

-Формировать убеждения и привычки здорового образа жизни, воспитывать культурно-гигиенические навыки в условиях дошкольного образовательного учреждения и дома.

**Проблема:** Безопасность любого государства обеспечивается не только оборонной мощью его армии, но и состоянием здоровья нации.

Проблема сохранения здоровья нации остается самой острой проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшения условий жизни.

Безусловно становится понятно, что богатство и сила будущей нации России в здоровье наших детей.

К сожалению в нашей современной жизни на состояние и формирование здоровья детей оказывает влияние множество не зависящих от нас факторов. Это и экологические, и психологические, и физические, и экономические. И даже факторы цифрового и технологического прогресса.

Учитывая сложившуюся ситуацию, мы решили, что необходимо принять меры по улучшению и охране здоровья, через Исследовательско-информационный оздоровительный проект «Человек и здоровье».

#### **Актуальность проекта:**

Сохранение здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья психического, физического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач: ФОП 22.7.1 «сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления...воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей». Именно в детском возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с воспитанием и обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители с помощью грамотных педагогов могут оградить его от вредных привычек, неправильного образа жизни и других опасных

факторов, сокращающих человеческую жизнь. Если мы сейчас, все вместе, педагоги и родители уделим достаточно времени здоровью детей, то в будущем они обязательно оценят нашу заботу и внимание о них, и будут благодарны за самый лучший подарок в жизни каждого человека - здоровье...

Поэтому уже сейчас нужно создать все условия для успешного понимания основ здорового образа жизни.

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.

**В основе данного проекта лежит:** Поисково-исследовательская деятельность:

цель, которой является получить ответ на вопрос,

«Почему существует это явление?», «Как его можно объяснить?»

**Образовательная технология проекта: Модель трех вопросов:**

-Что мы знаем? Что мы хотим узнать? Как мы узнаем об этом?

**Методы реализации проекта:**

1. Методы эмпирического уровня.

Наблюдение, Анкетирование

2. Методы экспериментально-теоретического уровня

-эксперимент, - лабораторный опыт, - моделирования

3. Методы теоритический уровень

Изучение - Обобщение, Абстрагирование, Анализ-Синтез

**Структура реализации проекта:** В течение всего учебного года 1 раз в неделю проводятся занятия длительностью 30 минут по реализации проекта и представляют собой свободную познавательно-экспериментальную деятельность. Результаты экспериментальной деятельности дети фиксируют в специальном дневнике «Я - человек», или на специальном стенде.

.Далее полученная детьми информация закрепляется и апробируется в повседневной жизни в играх, в учебных занятиях по разным видам деятельности, на прогулках, в свободной самостоятельной деятельности в течение дня, в виде своеобразных заданий в альбоме «Изучаю тело человека».

**Творческим продуктом проекта являются:** выставка поделок и рисунков, газеты-сан-бюллетени по темам ЗОЖ с фотографиями семей воспитанников, журналы и альбомы, дневники наблюдений опытов, сообщения и презентации, графические схемы опытов, Итоговой видеofilm «ЗОЖ группы Ромашка».

### **Этапы реализации проекта:**

#### **1 этап – подготовительный**

- **Диагностика.** Уточнение представлений детей о строении и жизнедеятельности человека, его росте и развитии, физиологических особенностях.
- **Анкетирование родителей.**
- **Обсуждение цели и задач воспитателями с детьми и родителями, специалистами.**
- **Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей**
- **Внесение в РППС группы новых элементов: наглядного пособия «Человек и его строение», сюжетно – ролевая игра «Поликлиника», изготовление отдела «Предметы личной гигиены» в сюжетно-ролевой игре «Магазин», Альбом «Изучаю тело человека», памятка «Тело человека», изготовление карточек с изображением органов человека, лепбук «Здоровый образ жизни»**

## **2.этап – основной (практический)**

### Мероприятия:

Создание тематических докладов и видео-презентаций детьми и родителями.

-Тематические дни здоровья: «День здоровой еды», «День Мойдодыра», «День воды», «День физкультуры»

-Фотоконкурс «Моя спортивная семья»

-Изготовление листовок «Здоровое питание».

-Изготовление лепбука на тему «здоровый образ жизни».

-Квест-игра с детьми и родителями «Путешествие к цветку здоровья» ,  
развлечение «Наши помощники-органы чувств», «Точка, точка, запятая...»

-Экологический клуб «Экоша» участники дети, родители, воспитатели.

-Тематические выставки: «Здоровые зубки», «Полезные продукты», «Папа, мама, я -спортивная семья», «Человек и природа», «Рецепты из бабушкиного сундучка», «Здоровые зубы – здоровью любви», «Модный журнал», «Труд человека красит», фотовыставка «Мама, папа, я – здоровая семья». Первая помощь при кровотечении.

### Организованная деятельность

#### **1.Познавательное развитие.**

*Формирование целостной картины мира, расширение кругозора:* «Вот какой я!», «Человек –это звучит гордо», «Из чего же я сделан?», « Движение это жизнь». «Внешнее строение человека», « Познакомимся со своей кожей», «Кожа или живая одежда», «Сердце и сосуды», «Познакомимся со своими зубами», «Почему у нас два глаза?»; «Дороже алмаза – два своих глаза» «Гигиена дыхательной системы», «Мое тело – мое здоровье", «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Мальчики и девочки».

#### *Поисково -исследовательская деятельность:*

«Умное Ухо», «Для чего нужен язык?».

Опыт: «определение вкуса продуктов»; «Скелет – опора человека»; «Как сохранить свою кожу здоровой?»; «Физкультура и мышцы»; «Приятного

аппетита»; « День Сердца»; «Сердце и физкультура»; «Первая помощь при кровотечении»; «Как устроена дыхательная система»; «Как работает дыхательная система»; «Зачем нам нос?»; «Что такое микробы»; «Зачем нужны прививки»; «Чистим зубы: что за вещество зубная паста»; «Как работает мыло»; «Почему голову моют шампунем»; «Что полезнее лимон или апельсин»; «Почему чеснок - оружие для микробов»; «Лекарственные травы - кто они»; «Почему некоторые люди носят очки, очкарик - это круто?»; «Сон. Почему нужно высыпаться».

## **2.Художественное творчество:**

*Рисование, лепка, конструирование:* «Моя любимая еда», «Здоровые зубки»; «Здоровые глазки», «Спасибо зарядке»; «Одевайся по погоде», «Предметы гигиены», « Королева зубная Щетка»; «Где живут витамины», «Портрет врача»; «Воздух, солнце и вода -наши лучшие друзья»; «Режим дня в картинках», «Если хочешь быть здоров-закаляйся»

**3.Коммуникация:** *Беседы:* «Лекарства и витамины в жизни человека»; «Для чего нужно заниматься спортом»; «Из чего состоит человек»; «Какие бывают врачи»; «Не все вкусное полезно»; «Как сохранить зубы здоровыми»; «Как стать космонавтом»; «Береги глаза смолоду»; «Мальчики и девочки»; «Кто такие микробы и где они живут»; «Как мы дышим»; «Кожа-наша защита»; «Чем мы слышим»; «Раковины бывают не только морские»; «Откуда берется голос»; «Сердечные переживания»; «Опора в теле человека»; «Мышцы - главная сила»; «Пища для ума»; «Мозг -всему голова»; «Что в нас течет» «Красные и белые тельца»; «Транспорт внутри организма»; «Мой желудок - друг ил враг»; «Удивительные превращения внутри нас»; «Аппетит -мой друг»; «Язык - ценитель вкуса».

*Просмотр тематических мультфильмов и видеороликов:* «Мойдодыр», «Бегемот, который боялся прививок», «Фиксики-витамины», «Спортания - здоровый образ жизни»; видеороликов «Азбука здоровья», «Скажи микробам нет»

Литературная гостиная « Мы здоровье бережем»,

Драматизация сказки К. Чуковского « Доктор Айболит»

#### **4. Чтение художественной литературы:**

Энциклопедии для дошкольников: «Человек», «Моя первая книга о человеке», «Первые люди»; В. Драгунский «Денискины рассказы»; С. Михалков «Мимоза»; А. Аким «Первый снег»; Н. Семенова « Как стать Неболейкой»; К. Чуковский «Айболит»; С. Михалков «Овощи»; Н. Найденова «Наши полотенца»; Чуковский «Мойдодыр»; Пришвин «Золотой луг»; Чарушин «Белка».

#### **5. Физическая культура:**

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»; «Из истории олимпийских игр»; лыжная прогулка с родителями. Соревнования: «Мама, папа, я – здоровая семья»; оздоровительный бег по картам маршрутам; «Зимняя спартакиада»  
Спортивные праздники: «В путь за здоровьем»; «Спортландия – страна здоровья»

#### **7. Социализация:**

*Развивающие и дидактические игры, упражнения:* « Почему у нас два глаза. Глаза могут не только смотреть», «Что лучше руки или ноги. Зачем человеку руки», « Витамины. Правильная и неправильная пища», «Хорошо или плохо»  
«Правильное питание- залог здоровья» (Сказка про Марусю), «Будь стройным»; «Кулинарное домино», ; «Где растут витамины?», «Чудо – дерево»; «Мы считаем»; «Угадай-ка»; «Веселый повар»; «Поможем куклам»; « Горшочек каши», «Собери урожай»; «Чудесная кастрюлька»; «Созрело – не созрело»; «Вредно – полезно»; «Что сначала – что потом?»; «Что в корзинку мы возьмём?»; «Витаминные семейки»; «Найди лишнее»; «В саду ли, в огороде»; «Поваренок»; «Собери целое из частей»; «Такое разное мыло»; «Утро вечера мудренее»; «Зелёная аптека»; «Здравница»; «Сам себе врач».

*Сюжетно-ролевые игры:* «Как правильно сделать перевязку», «Чем отличается М и Ж» (игра-конкурс), «Магазин «Фермерские продукты», «Семья и спорт», «Вкусное кафе», «Домашний обед для кукол», «Спортивная школа», «У врача», «Больница», ситуации: «Винни – пух в гостях у Кролика», «Ждём

гостей», «Идём в гости к Мише», «Если мама заболела», «На приёме у врача», «Какой чай полезней?».

## **8. Труд:**

На экологической тропе: посадка растений, оформление тропы здоровья.

«Лук на подоконнике». Уход за выращиванием овощных культур на мини-огороде. Выращивание рассады и посадка рассады в открытый грунт.

## **9.Здоровье:**

Закаливающие процедуры: оздоровительная гимнастика, ходьба по массажной дорожке, обмывание шеи, рук до локтя, ног после дневного сна холодной водой.

Воздушные процедуры: для профилактики ОРВИ и Гриппа дышим фитонцидами (чеснок, лук).

Лечебно-профилактические мероприятия: прием витаминизированный травяной чай, проветривание.

### **•Работа с родителями.**

Проведение родительского круглого стола для погружения в тему проекта «Укрепление здоровья дошкольников», консультирование родителей в вопросах воспитания детей и приобщения к ЗОЖ. Организация совместной деятельности родителей и детей по созданию наглядных пособий, лепбуков, картотек, сан - бюллетеней по теме проекта. Участие родителей в мастер-классах по созданию чесночно-луковых «дышалок», поделок из овощей и фруктов. Участие родителей вместе с ребенком в представлении научных докладов и презентаций по теме проекта. Посадка дома «Огород на подоконнике». Участие в тематических праздниках и спортивных соревнованиях: «Мама, папа я - спортивная семья», «Моя волшебная расческа», «Мы с мамой повара».

Создание заключительного видеофильма «ЗОЖ группы Ромашка».

### **3 этап – заключительный.**

•Итоговая диагностика знаний детей по теме проекта.

●Итоговое мероприятие: викторина с детьми и родителями «Человек и здоровье»

Презентация видеофильма «ЗОЖ в группе Ромашка»

### **Ожидаемые результаты реализации проекта.**

В результате реализации проекта «Человек и здоровье», у старших дошкольников формируются представления о здоровом образе жизни, правильное отношение к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Дети 6-7 лет овладевают первичными знаниями о строении организма человека, его физиологических особенностях, культурно-гигиенических и социальных нормах, правильном питании, через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

Повышается компетентность родителей в вопросах воспитания здорового образа жизни у ребенка, активизируется участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе.

Совершенствуется уровень профессионального мастерства воспитателей по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Результатом такой деятельности является снижение заболеваемости среди детей.

Обновляется и пополняется РППС группы в соответствии с требованиями ФГОС ДО: методическими материалами по физическому развитию детей (сценарии досугов и развлечений, видео-презентаций для детей и родителей, консультаций для родителей и педагогов)

## **Список использованной литературы**

1. А.И. Иванова “Естественно -научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2004 год.
2. А. Барилле “Тело человека”, № 25, 2007 год.
3. П. Бронштейн “Ты и твоё тело”, Москва, РОСМЭН, 2007 год.
4. С. Булацкий “Тело человека” (энциклопедия), Минск, “ЮНИОН”, 2007 год.
5. М. Лукьянов “Моя первая книга о человеке”, Москва, ЗАО “РОСМЭН-ПРЕСС”, 2007 год.
6. Т.А. Алексеева, Р.Г. Апресян “365 рассказов о человеке” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
7. А. Клейборн “Человек” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
8. Э. Прати “Тело человека” (энциклопедия), Москва, “Махаон”, 2006 год.
9. Л. Бобарыкина, Н. Шумилова, программа “Доктор Неболит” (интернет-ресурс).
10. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова “Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие”, ГЦ “Учитель”, Воронеж, 2006 год.
11. Л.Г. Гаврючина “Здоровье - берегающие технологии в ДОУ”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2007 год.
12. “Дошкольное образование”, №14 2004 год, №4 2007 год.
13. Т.С. Яковлева; Здоровье - берегающие технологии воспитания в ДОУ. - Москва 20006.
14. Журнал «Дошкольное воспитание». - Москва, 2011-2016г.
15. Интернет-ресурсы