

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 526  
(МАДОУ детский сад № 526)

**Информационно-познавательный проект**  
**«Я и мое здоровье»**  
в старшей группе

**Участники проекта:**  
воспитанники старшей группы,  
родители (законные представители),  
Бунькова Е.А, воспитатель

Екатеринбург, 2022

## **Введение**

- *Тема проекта:* «Я и мое здоровье»

- *Тип проекта:* Исследовательский: предполагает получение ответа на вопрос о том, почему существует то или иное явление и как оно объясняется с точки зрения современного знания.

- *Участники, возраст* - Дети 5-6 лет, родители, воспитатель;

- *Сроки по продолжительности:* краткосрочный (1 неделя);

- *Актуальность:* «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, разработок и исследований, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать нашему здоровью. Особую тревогу вызывают состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь ребёнку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребёнка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект «Я и мое здоровье» для работы с детьми старшей группы.

- *Цель проекта:* сформировать у детей старшего дошкольного возраста основы здорового образа жизни.

### **Ресурсы:**

Материально – технические: спортивный инвентарь.

Кадровые: взаимосвязь с медсестрой.

Информационные: методическая литература, интернет порталы, различные энциклопедии для дошкольников.

### **Этапы проекта:**

*Подготовительный.*

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

2. Подбор методической литературы, подвижных и дидактических игр, иллюстративного материала по данной проблеме.

3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

*Основной.*

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

*Заключительный.*

1. Развлечение «Витамины»
2. Стенгазета «ЗОЖ».

### **План реализации проекта:**

*1 этап – подготовительный (03.05. – 09.05.2022)*

1. Подбор методической литературы, загадок, бесед, стихотворений, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
2. Подбор подвижных игр.
3. Чтение и обсуждение произведений по теме.

*2 этап - основной (9.05. - 13.05.2022)*

1. Беседа с детьми «Мое здоровье». (10.05.2022)
2. НОД по художественно-эстетическому развитию, рисование на тему «Полезные продукты». (11.05.2022)
3. Беседа «Зачем нужны витамины?» (12.05.2022)
4. Презентация «Спорт - это здоровье». (12.05.2022)

*3 этап - заключительный*

13.05.2022

1. Развлечение «Витамины»
2. Стенгазета «ЗОЖ».

**Беседа с детьми «Мое здоровье»****Ход беседы**

Воспитатель: ребята, как вы думаете, что такое прививка? (ответы детей).

Прививки - вещь, конечно же, очень неприятная. Все их боятся и стараются любыми путями избегать.

Прививки люди стали проводить относительно недавно, а раньше без них человечеству было очень плохо. А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей). По всему земному шару то в одном, то в другом месте вспыхивали тяжелые заболевания, нередко приводящие к смерти многих тысяч людей.

Самым неприятным было быстрое распространение этих заболеваний, которое сейчас называется эпидемией. - Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни или даже часы охватывала все селение или город, а потом иногда переходила и в другие страны. От таких страшных заболеваний, как чума и холера, часто полностью вымирал целые города. Люди не могли найти спасения от этих болезней.

Одним из самых частых заболеваний до начала прошлого века была натуральная оспа. Это очень тяжелая болезнь, при которой все тело покрывается волдырями. Правда, заболевшие оспой иногда, хотя и редко, выживали и выздоравливали, но на их коже навсегда оставались следы от волдырей. Зато эти люди никогда больше не заразились оспой, то есть становились невосприимчивыми к ней.

В конце XVIII века простой английский врач Эдуард Дженнер открыл способ предупреждения оспы. Дженнер был сельским врачом и заметил, что доярки почти не болеют оспой. Также он установил, что на вымени коров часто возникают волдыри, которые называют "коровьей оспой".

Дженнер решил, что при дойке этих коров работницы невольно втирали в трещины на коже рук содержимое этих волдырей и заболевали оспой в незаметной, легкой форме. Но после этого они становились невосприимчивыми к страшной натуральной оспе. Дженнер решил таким образом делать прививки и другим людям.

- Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).

- Верно. В те времена никто не понимал необходимости этой процедуры, более того - почти все встретили это великое открытие с большим сопротивлением. Люди думали, что после прививки у них вырастут рога и копыта. Но постепенно оспопрививание стало распространяться по всем странам мира. А вскоре после этого стала развиваться наука об иммунитете, то есть невосприимчивости организма к тому или иному инфекционному заболеванию. Ученые установили: иммунитет объясняется тем, что в крови образуются особые защитные вещества, которые убивают микробов - возбудителей болезни.

Иммунитет бывает врожденным или приобретенным (именно приобретенный иммунитет возникает у человека после прививки или перенесенной болезни). За годы развития науки об иммунитете люди стали применять прививки и от других страшных болезней - дифтерии, кори и т. д. Человеку вводят в организм либо сильно ослабленных возбудителей этих болезней (или их токсины), либо специальные сыворотки. Благодаря этому через некоторое время человек становится неуязвимым для болезни, а если все-таки заболевает, что бывает очень редко, то совсем в легкой форме.

Узнав о таких страшных болезнях и о том, что не заболеть ими помогают прививки, надеюсь, что вам будет не так страшно их ставить!

## Приложение 2

### НОД по художественно-эстетическому развитию, рисование на тему «Полезные продукты»



## Беседа «Зачем нужны витамины?»

**Ход беседы:**

Воспитатель: – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*). А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*) Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листья салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, также нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна.

Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин E – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин E? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам.

Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (A, B, C, D, E). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем.

## 1. Развлечение «Витамины»

### 2. Стенгазета «ЗОЖ»

Развлечение было проведено совместно со студентами Свердловского областного медицинского колледжа.

