



ПРОЕКТ по ЗОЖ
«ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЁЗА»
«СОВЕТЫ ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКИНА»
МАДОУ №115 подготовительная группа №4
Руководитель проекта:
Малыгина Ольга Юрьевна
2023 - 2024 учебный год

ДАННЫЙ ПРОЕКТ БЫЛ ПРОВЕДЁН В ХОДЕ ДОЛГОСРОЧНОГО ПРОЕКТА

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!»

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- *Создать у детей понимание важности и ценности здоровья и полезных привычек.
- *Закрепить знания о пользе дыхательной гимнастики, прививок
- *Дать представление о вредных привычках.
- *Создать благоприятные условия и мотивирующую среду для ведения ЗОЖ.
- *Поддержать желание отражать в речи и в изобразительности свои знания о ЗОЖ.

МЕРОПРИЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВЕДЕНЫ В ХОДЕ ПРОЕКТА:

- *Разговор с доктором Неболейкиным о здоровье, о самочувствии и о здоровом образе жизни.
- *Дыхательная гимнастика: игры и упражнения.
- *Рассматривание плаката «Здоровые привычки»
Разговор и разыгрывание сценок по «полезным привычкам»
- *Разговор и рассматривание плаката «Вредные привычки»
Зачёркивание вредных привычек красной полоской-чертой.
- *Рисование «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»
- *Составление коллажа.

СОДЕРЖАНИЕ

Сегодня у нас состоялась встреча с доктором Неболейкиным.

Он спросил нас о самочувствии и завёл разговор о здоровье и о том, как его надо нужно беречь.

А потом доктор Неболейкин спросил у нас:

- Знаете ли вы, что такое лёгкие?

И мы с Неболейкиным поговорили о том, для чего они человеку нужны, как работают, и что помогает насыщать наш организм воздухом, кислородом. Доктор Неболейкин перечислил:

Специальные упражнения – дыхательная гимнастика, надувание воздушных шариков, дыхание из трубочки в стаканчик с водой так, чтобы появились и лопались пузырьки.

Все эти упражнения мы сделали, и доктор Неболейкин нас похвалил.

А потом Он показал нам два плаката-схемы и предложил определить, что полезно, а что очень вредно для нашего здоровья и самочувствия, для наших лёгких.

Мы назвали «Полезные привычки»:

- *Прогулки на свежем воздухе, в парке и в лесу;

- *Утренняя гимнастика с дыхательными упражнениями;
- *Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
- *Полезны отдых на море, морской и горный воздух,
- *Плавание и ходьба.
- *Полезно правильное питание: побольше свежей зелени, фруктов и овощей, чистая питьевая или родниковая вода.
- *Нужные для здоровья прививки.
- *Своевременное обращение к врачам.

Мы не только перечислили то, что нужно и полезно для нашего здоровья, для дыхания, для наших лёгких, но и разыграли сценки по каждому пункту схемы «Полезных привычек».

А потом мы перечислили вредные привычки, которые нашему здоровью и работе наших лёгких очень сильно вредят. Мы не только перечислили все «вредные привычки», но и уверенно перечеркнули их на плакате красной полоской-чертой.

Очень вредны такие привычки:

- *Выхлопные газы от машин.
- *Курение, сигареты, табак.
- *Болезнь и не лечиться, вовремя не обращаться к врачу,
- *Пользоваться дезодорантом, дышать красками, клеем и лаком.
- *Гулять возле проезжей части, возле заводов и труб, которые дымят.
- *Не гулять на свежем воздухе, сидеть в духоте у телевизора или компьютера.
- *Мало двигаться, не заниматься спортом и физкультурой.
- *Есть вредную, жирную пищу, фастфуды, пить напитки с красителями и ароматизаторами.

А потом мы дружно рисовали, как мы занимаемся спортом, делаем утреннюю гимнастику, играем в мяч. Из этих рисунков мы составили замечательный коллаж, который так и назвали:

«Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!»

Доктор Неболейкин нас похвалил и пообещал, что если дети будут выполнять все его рекомендации по укреплению и сохранению здоровья, то наш организм, наши лёгкие и сердце, скажут нам «Большое спасибо!» и будут служить нам многие годы - всю нашу жизнь.