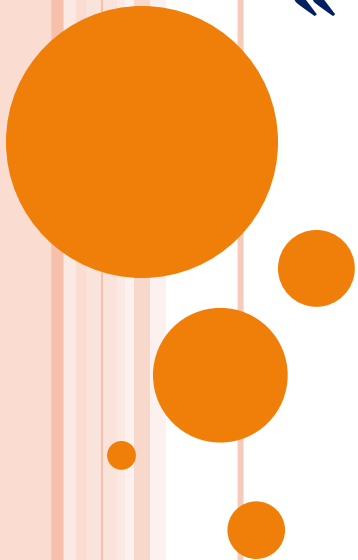


**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение -  
детский сад № 521**

**Исследовательский проект  
«Что значит быть здоровым?»**

**Старшая группа**



# НАША КОМАНДА



**В страну Здоровья приглашаем,  
Здоровячками стать желаем!**



## **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА**

**Найти ответ на вопрос «Что значит быть здоровым?»**

## **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА**

- **Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других людей.**
  - **Узнать о здоровом образе жизни.**
- **Развивать привычки к аккуратности, соблюдению режима дня, правильному питанию.**
- **Развивать потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья.**
  - **Формировать желание вести здоровый образ жизни.**
- **Формировать ответственное отношение к выполнению заданий и умение работать в команде.**
  - **Развивать активное сотрудничество с семьей**

## **МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ**

**Если мы узнаем, что значит быть здоровым, то поймем и начнем соблюдать правила здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье**



## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- У ребенка развиты представления об особенностях функционирования организма, его связью с окружающей средой.
- У ребенка развиты представления о здоровом образе жизни, формируется потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья.
- У ребенка формируется привычка к аккуратности, соблюдению режима дня, правильному питанию.
- У ребенка формируются навыки сотрудничества, ответственное отношение к выполнению заданий.



## ПРОБЛЕМА...

В один из дней в нашу группу пришло всего 12 человек. Остальные ребята заболели. Было грустно без друзей. «А как сделать так, чтобы не болеть? Что делать, чтобы быть здоровым?», - спросили дети. И тут у нас возник вопрос...

## Что значит быть здоровым?

### ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ ДЕТЕЙ:

**Оля:** Руки мыть, соблюдать гигиену, есть полезную еду.

**Коля:** Гантели поднимать, ходить пешком, на лыжах кататься.

**Миша:** Хорошо гулять, ходить босиком летом.

**Саша Д.:** Ездить на велосипеде, есть геркулесовую кашу, заниматься спортом.

**Ксюша:** Ходить пешком по лесу по долгой дороге, гигиену соблюдать, чистить зубы, улыбаться.

**Ариша:** Кушать хорошо, заниматься зарядкой, загорать, витамины принимать.

**Ваня:** Пить таблетки, сиропы пить, есть фрукты и овощи, холодной водой закаляться.

**Маша:** Есть таблетки «Пингвины», они вирусы убивают.



## **ЧТО МЫ ХОТИМ УТОЧНИТЬ, УЗНАТЬ?**

- **Что такое здоровье?**
- **Что такое гигиена?**
- **Что такое режим дня?**
- **Что такое правильное питание?**
- **Зависимость здоровья от настроения**

## **ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ?**

- **Надо спросить у родителей (Ваня)**
- **Бабушка знает все! (Богдан)**
- **Посмотреть в книге, на картинке (Костя, Маша)**
- **Посмотреть по телевизору (Слава)**
- **Спросить у взрослых (Арина)**
- **Подумать нужно (Настя)**
- **Сходить в библиотеку (Коля )**
- **Посмотреть в компьютере (Семен)**
- **Спросить у врача (Света)**



# ОПРОС ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ

## Что значит быть здоровым?

**Воспитатель Анна Николаевна:** Чтобы ничего не болело - ни душа, ни тело!

**Повар Лариса Вахаповна:** Правильно питаться и заниматься физкультурой.

**Воспитатель Светлана Леонидовна:** Быть бодрым, активным, инициативным и красивым!

**Воспитатель Александра Владимировна:** Ездить каждый год на море и проходить регулярное обследование у врачей.

**Завхоз Ираида Михайловна:** Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, вовремя ложиться спать, быть добрым!

**Мама Семена:** Вести здоровый образ жизни

**Папа Славы:** Чаще выезжать за город в лес

**Мама Арины:** Все зависит от экологии

**Бабушка Кости:** Соблюдать гигиену и правильно питаться

**Мама Егора:** Быть всегда в хорошем расположении духа, не завидовать, не злиться - и тогда никакая болезнь не пристанет к вам!

**Папа Максима:** Закаляться!

**Мама Даши:** Посещать врачей для профилактики

**Бабушка Миши:** Употреблять в пищу витамины, желательно с грядки на собственной даче, вот вам и движение, и витамины!







# **ОБСУЖДЕНИЕ, АНАЛИЗ, ОБОБЩЕНИЕ ПОЛУЧЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ**

*В ходе обсуждения мы выдвинули гипотезы, которые требовали проверки.*

- **Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать личную гигиену.**
- **Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.**
- **Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.**
- **Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня.**
- **Чтобы быть здоровым, нужно всегда быть в хорошем настроении**

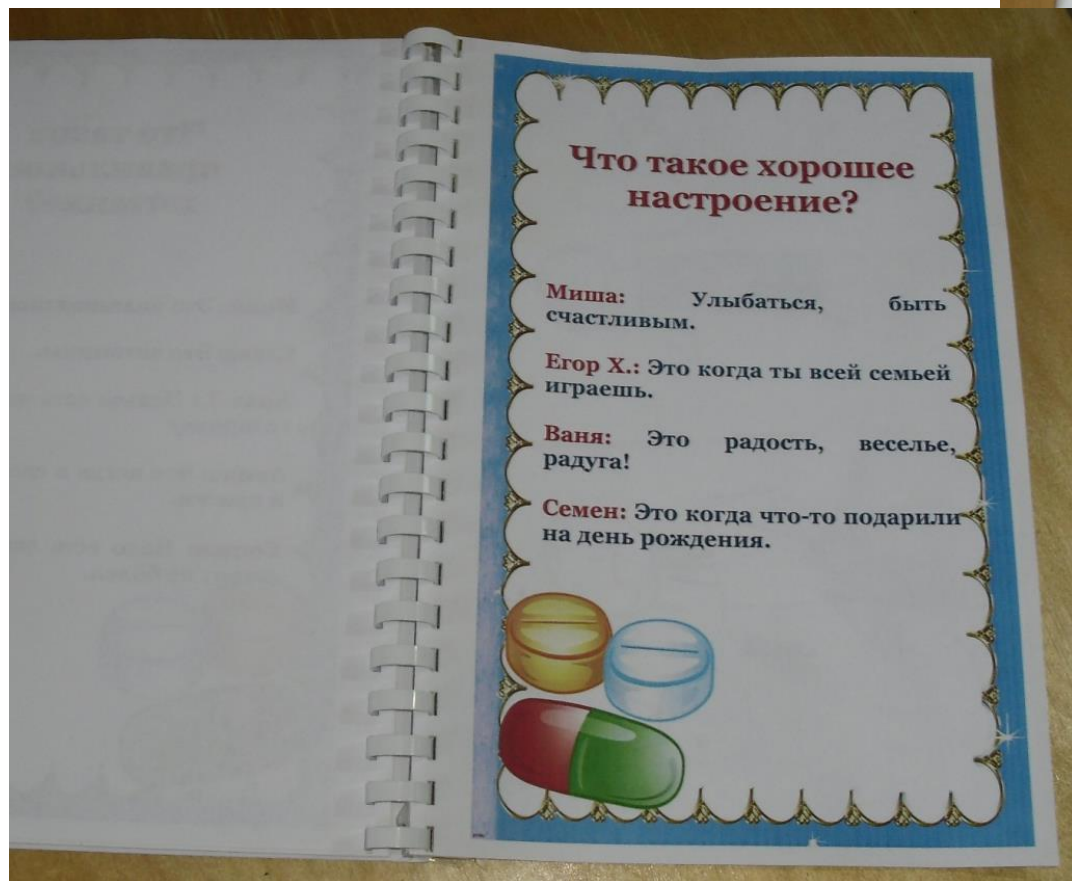
## **ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНД**

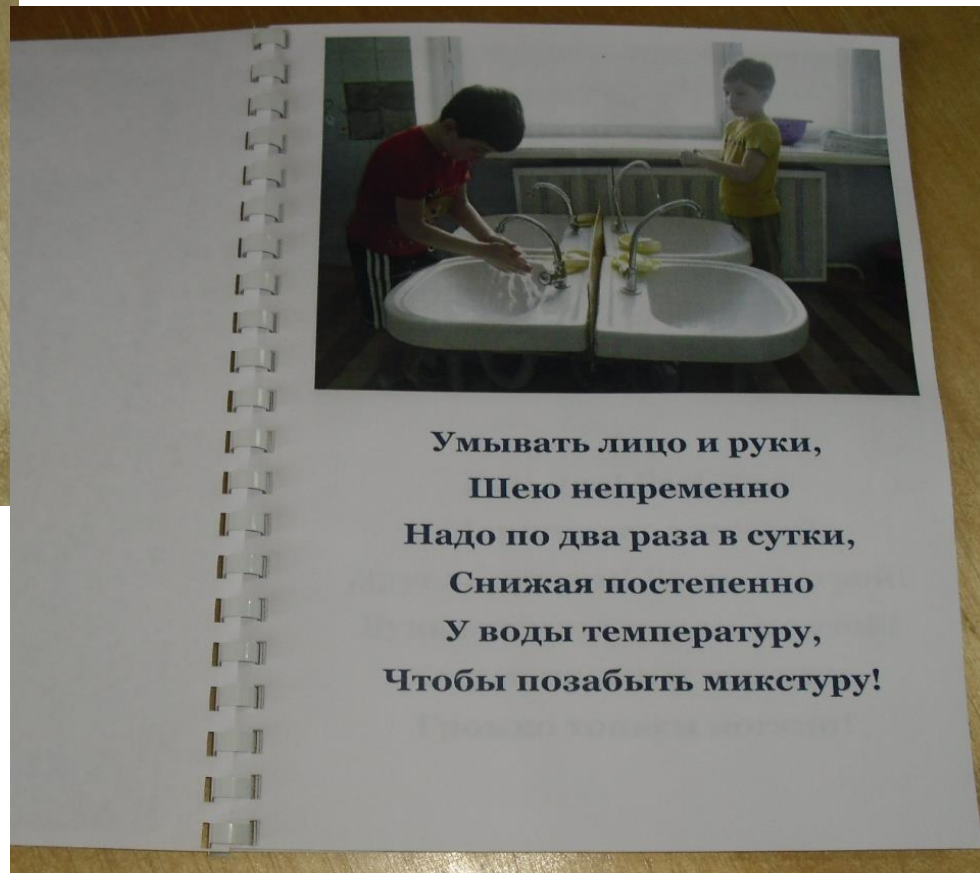
Детям предлагается объединиться в команды, придерживающиеся одной из выдвинутых гипотез. Сформированы команды «Личная гигиена», «Спорт», «Правильное питание», «Режим дня», «Хорошее настроение».

Каждая команда получила задание собрать информацию по своей теме.



# В ДЕТСКОМ САДУ МЫ ПРИДУМАЛИ НАШ «СЛОВАРИК ЗДОРОВЬЯ» И КНИГУ «ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ»





## **«Я ЗНАЮ!»**

**Обсуждение и защита проектов каждой командой состоялось 4 апреля 2016 года.**

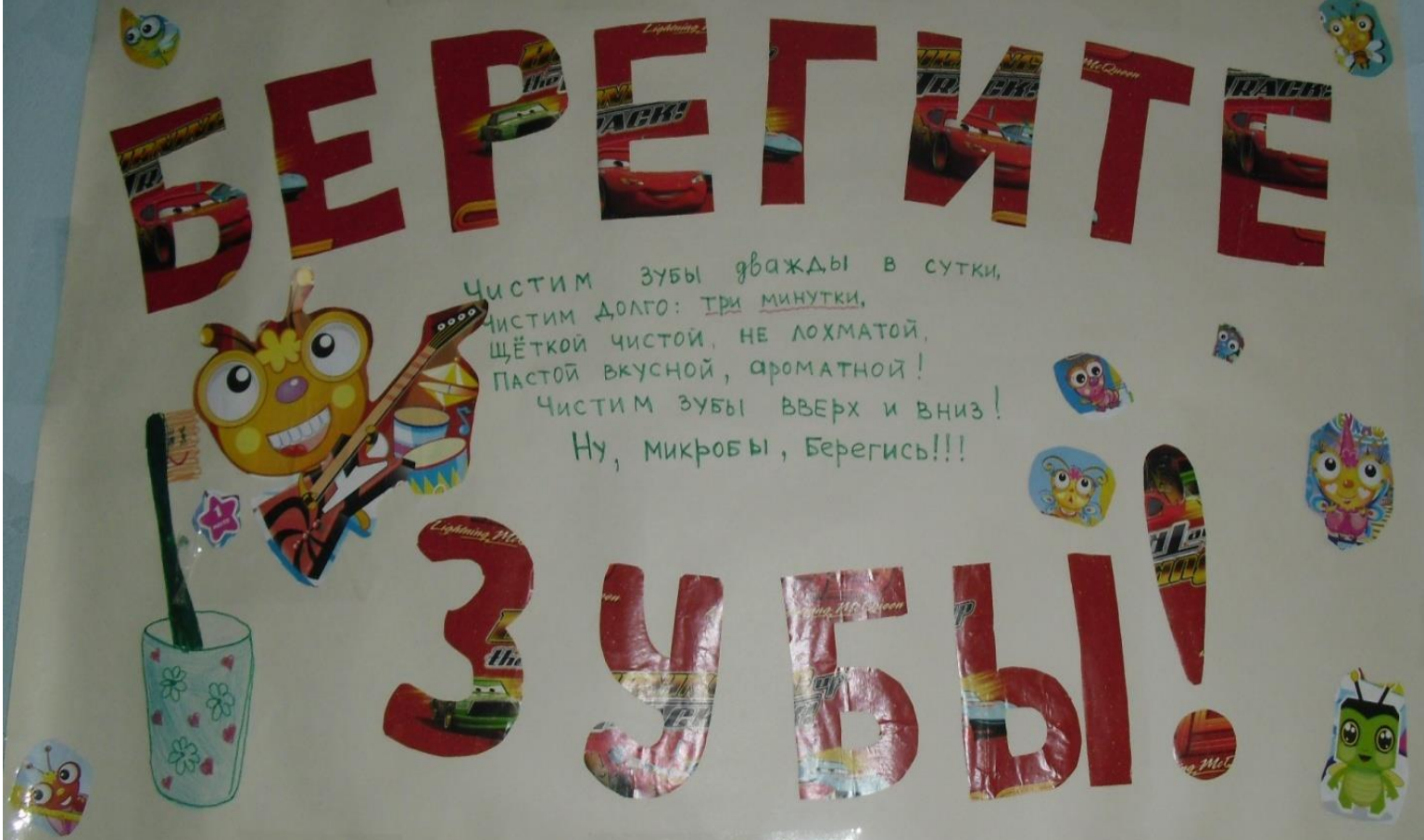
**Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать личную гигиену.**

**Даша:** Я узнала, что для здоровья важно соблюдать личную гигиену. Мама и бабушка рассказали мне, что чистить зубы надо 2 раза в день, мыть руки перед едой и после посещения туалета, еще надо купаться каждую неделю, ходить всегда чистенькой, не мараться, расчесывать волосы и не грызть ногти, потому что там много грязи. Еще мы все вместе нарисовали плакат про зубы, потому что это очень важно.

# БЕРЕГИТЕ

Чистим зубы дважды в сутки,  
чистим долго: три минутки,  
щёткой чистой, не лохматой,  
пастой вкусной, ароматной!  
Чистим зубы вверх и вниз!  
Ну, микробы, берегись!!!

# ЗУБЫ!







## «Я ЗНАЮ!»

**Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.**

**Паша:** *Мой папа - очень сильный. Когда я его спросил, что нужно, чтобы не болеть и быть здоровым, он сказал, что главное - это заниматься спортом. Я летом катаюсь на велосипеде, а зимой - на санках, мы с папой ездим на лыжах. А еще папа плавает в ледяной воде, я тоже начинаю. Мне не страшно и совсем не холодно. Теперь я почти не болею, а папа не болеет совсем. Я буду заниматься спортом и вырасту сильным, как папа.*



Купаться в проруби не для слабых-  
я заставлю организм не бояться  
самых грозных  
ангинно -грипповых каприз!!




Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едет Вова  
забыв про все свои дела.

## «Я ЗНАЮ!»

**Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня.**

**Максим:** Тот, кто ходит в детский сад - будет здоровым, потому что мы здесь правильно кушаем, много гуляем, днем спим, занимаемся. Когда мы приходим домой нам нужно покушать, поиграть и ложиться спать, сразу после «Спокойной ночи, малыши». Я понял, что надо соблюдать режим дня, потому что тогда мы, наш организм, отдыхает и набирается сил, а не устает. Тот, кто не соблюдает режим дня - не будет здоровым и будет болеть.



*Я составил распорядок  
чтобы был во всем порядок!  
Вот проснулся я с утра  
и умылся как всегда  
Дочиста почистил зубки  
Чтоб сияли как звезда!  
Сделал я потом зарядку  
и попрыгал на кровати  
и побегал за котом  
получив на день задор  
А потОм пошел на кухню  
Вкусный завтрак стоит на столе  
НИ конфетка Ни ПОМАДКА  
а салатик .хлебец. Кашка.  
Ведь здоровая еда помогает нам всегда!*

*Стихотворение сочинили:  
Семья Богдана Степанова*



## «Я ЗНАЮ!»

**Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.**

**Семен:** Я очень люблю конфеты и мороженое. Но мама рассказала мне, что нужно есть овощи, чтобы живот у меня не болел, а от конфет и мороженого у меня будут болеть зубы. В них нет никаких витаминов, поэтому я не смогу подрасти. Чтобы я вырос, надо есть мясо, пить молоко и кефир, есть творог, кушать кашу утром. Еще я смотрел по телевизору программу про еду. Там рассказали, как много химии в газировке и чипсах, а еще там есть краски, которые вредны для здоровья. Крысы, которые их ели, умерли, а которые ели полезную еду - были здоровые и веселые.



## «Я ЗНАЮ!»

**Чтобы быть здоровым, нужно всегда быть в хорошем настроении**

**Арина:** Я спросила у мамы про хорошее настроение и узнала, что тот, кто не грустит, к тому никакая болячка не пристанет. Поэтому нужно всегда улыбаться, не грустить, не ссориться с друзьями и не драться, помогать друг другу. А злюки всегда больные ходят. Мы нарисовали с мамой рисунки и сочинили сказки.





У мальчика Юра в квартире тревога  
- он пуговку съел с мехового пальто.  
Ни мама, ни папа теперь не помо-  
гут, теперь не поможет никто и ни-  
кто. А пуговка на аэроке проскользнула,  
упала на самое дно пещеры, и там  
в темноте беспресветной оцикла, с  
испугу сидит и читает до ста. От  
страха у ней поднимается долом  
оставшейся нитки цугай волосок.  
И таестьх кишок бесконечные трубки  
доносят до Юра её голосок:  
- Я вовсе не думала здесь очутиться  
я, мопет бить, с детства вжась те  
ноты. За это наказание, за это  
важничество, за это бесстыдство  
попытавшиеся ты! Ты будешь жид  
с пидеями на распахну - я пуго







# **ТЕПЕРЬ МЫ ТОЧНО ЗНАЕМ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО:**


- БЫТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ**
- ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**
- ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ**
- СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ**
- СОБЛЮДАТЬ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ**



## **РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПРОЕКТУ**

- **«Словарик Здоровья»**
- **Книжки - малышки по здоровью**
- **Фото - галерея о формировании здорового образа жизни**
- **Рисунки по теме проекта**
- **Книжка - раскладушка «Откуда берется здоровье?»**



A decorative scroll with a white background and a light blue border, featuring green leaves and catkins at the top and bottom. The scroll is unrolled in the center, revealing a quote in Russian. The text is written in a green, serif font.

*"Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья".*

*Артур Шопенгауэр*