**Естественно – научный и экспериментальный проект**

**в комбинированной разновозрастной группе**

**«Я - человек»**

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

**Срок реализации проекта:**  7 месяцев (с 1 октября 2023 года по 1 мая 2024года)

**Авторы проекта**: воспитатели Пономарева Т.В., Шамбалова З.Н.

**Участники проекта**: дети подготовительной группы, воспитатели, родители,

медицинская сестра, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

**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.

**Основание для разработки:**

**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 «Я - человек»

**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

НОД по реализации проекта длительностью 30 минут проводятся в течение всего учебного года 1 раз в неделю и представляет собой  свободную познавательно-экспериментальную деятельность*.* Далее полученная детьми информация закрепляется и апробируется в повседневной жизни в играх, НОД по разным видам деятельности, на прогулках, в свободной самостоятельной деятельности в течение дня, в виде своеобразных заданий в альбоме «Изучаю тело человека».

**Этапы реализации проекта:**

1 этап – подготовительный

●Диагностика. Уточнение представлений детей о строении и жизнедеятельности человека, его росте и развитии, физиологических понятиях, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.

●Анкетирование родителей

●Обсуждение цели и задач воспитателями с детьми и родителями, специалистами.

●Изучение необходимой литературы

● Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

●Создание развивающей среды:

1. Игровой центр:

- Сюжетно-ролевые и режиссерские игры: «Поликлиника»; «Семья»; «Магазин «Продукты»; «Ателье мод»; «Парикмахерская»

- Дидактические игры;

3. Центр безопасности;

4. Центр исследования и науки;

5. Центр правильной речи;

6. «Тропа здоровья»,  включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме

●Рекомендации для родителей «Что должен знать ребёнок о строении человека»;

●Памятка «Тело человека».

*●*Создание наглядного пособия «Человек и его строение »

●Изготовление карточек с изображением органов человека для оформления сюжетно – ролевой игры «Поликлиника»

●Изготовление отдела «Предметы личной гигиены» в сюжетно-ролевой игре «Магазин»

●Изготовление альбома «Изучаю тело человека».

2 этап – основной (практический)

●Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приёмов по расширению знаний дошкольников о строении человека.

●Разработка и накопление методических материалов и рекомендаций по данной проблеме.

●Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний об анатомии, физиологии и гигиене человека через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

●Тематические дни здоровья: «День витаминки», «День чистоты», «День воды», «День спорта»

●  Фотоконкурс «Если хочешь быть здоров, закаляйся и зарядкой занимайся»

●Изготовление листовок «Полезное питание».

● Сбор коллекции гигиенических предметов. Экспозиция "Прививаем навыки личной гигиены"

● Валеологический досуг с родителями "Путешествие на планету "Семитония""

●Изготовление атрибутики и шапочек – масок для игр – драматизаций: «Валеологическая сказка про мальчика Витю»

●Тематические выставки: «Тело человека», «Правильное питание», «Мы занимаемся спортом», «На все руки от скуки», «Какие бывают микробы?», «Человек и природа», «Рецепты из бабушкиного сундучка», «Здоровые зубы – здоровью любы», «Модный журнал», «Труд человека красит», фотовыставка «Мама, папа, я – здоровая семья».

●Исследовательская деятельность: «Живой мир», «Как мы дышим?», «Что такое вкус?», «Наши глаза», «В поисках здоровья», «Что нам расскажет лупа и микроскоп?», «Слух», «Весёлые человечки играют», «Нарисуем свой портрет», «Починим игрушку», «Наши помощники», «Откуда берётся голос?», «Как согреть руки?», «Носарий», «Умный нос», «Язычок - помощник», «Сколько ушей?», «Проверим слух», «Большой - маленький», «Проверка зрения», «Если не видишь», «Сколькими способами можно напиться?», «Зачем человеку руки?», «Как человек умеет передвигаться?», «Вдох и запах», «Осязание», «Обаяние», «Тепловые и холодовые точки»;  «Органы чувств, или с помощью чего человек познает мир»;  «Пищеварительная система или об удивительных превращениях пищи внутри нас»; «В стране Легких или путешествие воздушных человечков»; «Глаза, нос, уши – наши умные помощники»; «Где прячется здоровье?».

●Мероприятия:

**НОД регламентированная:**

**1. Познание** (Формирование целостной картины мира, расширение кругозора):

 «Вот какой я!»; «Человек – часть живой природы»;  игра – путешествие «Из чего я сделан?»; «Движение для здоровья» (строение двигательной системы); «Как жить с людьми?»; «Маски на лице и в жизни»; «Почему люди такие разные?»; «Внешнее строение человека»; «Скелет человека»; «Скелет – главная опора моего тела»; «Познакомимся со своей кожей»; «Кожа, или живая одежда»; «Познакомимся со своими зубами»; «Почему у нас два глаза?»; «Дороже алмаза – два своих глаза»; «Сердце и сосуды»; «Как устроена дыхательная система?»; «Знакомство с ухом», «Знакомство с трудом врача» (экскурсия в медкабинет), «Мальчики и девочки», «Как одевались люди в разное время?», «Посещение картинной галереи. Портретная живопись.»; «Дорога к доброму здоровью».

**2.Художественное творчество:**

▪Рисование: «Портрет моего друга»; «Я с папой»; «Я с мамой», «Моя семья»; «Автопортрет»; «Оденем кукол красиво»; «Портретная живопись»; «Дети на прогулке»; «Как прекрасен этот мир, посмотри», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»; «Давайте же мыться, плескаться».

▪Лепка «Спортивный праздник»; «Отважные парашютисты»; «Загорелые человечки на пляже»; «Аквалангисты»; «Пришельцы из космоса»; «Покорители космоса»

▪Аппликация «Шляпы, короны, кокошники»; «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Одежда моей мечты»; «Современные причёски», «Королевский наряд»

▪Конструирование «Ягодка» (из бросового материала); «Панно с фруктами» (из природного материала); «Фрукты» (из бумаги); «Домик – фрукт» (из бумаги);

**3. Коммуникация:**

 Беседы: «Самоанализ своего здоровья и забота о нем» (какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься); «Почему человек болеет?»; «Здоровая пища»; «Чем отличается мужской организм от женского?»; «Что могут делать руки и ноги?»; «Как сохранить свою кожу здоровой?»; «Оказываем первую помощь»; «Как правильно ухаживать за зубами?»; «Для чего нужен язык?»; «Как работает дыхательная система?»; «Любимая пища желудка»; «Как органы человека помогают друг другу?»; «Кто как видит?»; «Чтобы зренье укреплять – витамины будем принимать»; «Здоровые зубы – здоровью любы»; «Предметы гигиены»; «Полезные продукты»; «Как правильно ухаживать за малышом?»; «Из чего я сделан. Клетка», «На чём всё держится. Скелет и мышцы»; «Смотри во все глаза!»; «Слушай во все уши!»; «Сердце и кровообращение. Великий труженик и Волшебные реки»; «Дыхание. В стране Лёгких, или Путешествие воздушных человечков»; «Мозг – центральный компьютер»; «Пищеварение. Об удивительных превращениях пищи в организме человека»; «Правильное питание – залог здоровья»; «Кто помогает нам быть здоровыми?».

Вечер загадок «Я - человек» (ребусы, кроссворды).

Экологические наблюдения за живой и не живой природой,взаимоотношения человека и природы. Рассматривание картинок.

**4.Чтение художественной литературы:**

Энциклопедии для дошкольников: «Человек», «Моя первая книга о человеке», «Первые люди»; В.Драгунский «Денискины рассказы»; С.Михалков «Мимоза»; А.Акима «Первый снег»; Н.Семёнова «Как стать «Неболейкой»»; К.И.Чуковский «Айболит»; С.Михалков «Овощи»; В.Бианки «Как муравьишка домой спешил»; Н.Найдёнова «Наши полотенца»; К.И.Чуковский «Мойдодыр»; М.Пришвин «Золотой луг»; Е.Чарушин «Белка»; В.Катаев «Цветик – семицветик», И. Токмакова «Мне грустно я лежу больной»; С. Михалков «Прививка», «Чудесные таблетки». *Работа в книжном уголке (рассматривание иллюстраций, различных фруктов, овощей и растений, людей)*

**5. Физическая культура:**

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»; «Из истории олимпийских игр»; самостоятельная деятельность с нестандартным физоборудованием; 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»

Картотека подвижных игр, релаксации, гимнастики после сна.

**6.Музыка:**

Развлечение «В стране Здравии»

Альбом колыбельных песен. Музыка природы.

Разучивание песен: «Овощи»; «Каша»; «Урожайная». Разучивание частушек об овощах и фруктах, здоровье, физкультуре.

**7.Социализация:**

▪ Развивающие и дидактические игры, упражнения:

«Будь стройным»; «Маленькая мама»; «Кулинарное лото»; «Кто в домике живёт?»; «Где растёт каша?», «Чудо – дерево»; «Мы считаем»; «Угадай-ка»; «Веселый повар»; «Поможем клоуну Роме»; «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»; «Собери урожай»; «Чудесный мешочек»; «Почтальон принёс посылку»; «Созрело – не созрело»; «Вредно – полезно»; «Что сначала – что потом?»; «Что в корзинку мы возьмём?»; «Витаминные семейки»; «Найди лишнее»; «Зеленый друг» (ботаническое лото); «В саду ли, в огороде»; «Поваренок»; «Собери целое из частей»; «Фрукты»; «Отгадай овощ или фрукт на вкус»; «Лото»; «Водяной лабиринт»; «Зелёная аптека»; «Грибники»;Помоги себе сам».

▪Сюжетно-ролевые игры:

 Магазин «Овощи-фрукты», «Продукты», «Семья», «Фруктовое кафе», «Приготовим обед для кукол», «Спортивная школа», «Санаторный детский сад», «Обед в семье», «На приёме у стоматолога», «Офтальмолог», «Фито – аптека», «Поездка на дачу», «Айболит в гостях у детей», «День рождение».

▪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.

«Огород на подоконнике». Уход за выращиванием овощных культур на мини-огороде. Подготовка лука и чеснока к обеду.Проведение занятий по приготовлению соков, чаев, салатов. Посадка рассады в открытый грунт.

**9.Здоровье:**

Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, день здоровья, час развлечения**.**

Оздоровления фитонцидами: чесночно - луковые закуски (в обед с супом), ароматизация помещений, чесночный киндер.

Основные лечебно профилактические мероприятия: мажем носики оксалиновой мазью; витаминизация, точечный массаж.

Закаливающие процедуры: босохождение; хождение по массажным дорожкам; обмывание шеи, рук до локтя, после дневного сна , холодной водой.

●**Работа с родителями.**

▪Проведение родительского собрания на тему «Охрана жизни и здоровья детей».

▪Консультации: «Что значит быть здоровым?», «Полезные продукты», «Правильное питание дома», «Воспитание здорового ребенка (ребенок и компьютер)», «Организация ухода за детьми” (туалет носа, умывание, полоскание рта, чистка зубов)», «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»

▪Дискуссия по вопросам охраны жизни и здоровья «Преступники и жертвы»

▪Папка – раскладушка «Что такое «витамины» и где они живут?», «Двигайтесь на здоровье», «Как нельзя поступать с ребенком», «Памятка родителю», «Семь заблуждений о морозной погоде», «Техника проведения точечного массажа», «Дышим правильно».

▪Анкетирование «ЗОЖ»

▪Фотоальбом «ЗОЖ в семье»

▪Обмен опытом «Как мы делаем зарядку», «Как мы научили ребёнка чистить зубы».

▪Изготовление книги «Всё о человеке»

▪Индивидуальные беседы с родителями «Как сохранить здоровье вашего ребёнка»

▪Совместная деятельность родителей и детей: поиск информации о человеке, его строении, чтение и заучивание загадок о ЗОЖ

●Составление книги из детских рисунков «Приключения в стране «Человечков»»

●Выставка поделок из овощей и фруктов, природного и бросового материала.

●Посадка «Огород дома на подоконнике» (лук, петрушка)

●Оформление папки «Познаём человека»

●Конкурсы: «Красивая причёска»; «На балу у Золушки»

**3 этап – заключительный**

●Обработка результатов по реализации проекта.

●Презентация проекта.

●Итоговая диагностика.

●Итоговое мероприятие «Что? Где? Когда?»

**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.