Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 17 города Славянска-на-Кубани

муниципального образования Славянский район

ПРОЕКТ

исследовательской деятельности по теме

«Что такое ЗОЖ? И для чего он нужен?»

воспитанников старшей группы МБДОУ детский сад № 17

города Славянска-на-Кубани,

Участники проекта: Жданова Вероника, 5 года

Гречко Тимур, 6лет

Руководители проекта: Землянская Е.А., воспитатель

Баланда И.В., воспитатель

2023 год

г. Славянск-на-Кубани

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.** Введение

1.1.Актуальность исследования……………...………………….………….… 2

1.2. Цель исследования……………………..……………………………….…. 2

1.3. Задачи исследования………………………………………………………. 2

1.4. Гипотеза исследования…………………………………………………… .3

1.5. Объект и предмет исследования…………………………………………. .3

1.6. Методы исследования………………………………………………………3

1.7. Практическая значимость…………………………………………………3

2. Основная часть…………………………………………………………... 4

3. Библиография……………………………………………………………….. 14

**Введение:**

**Актуальность исследования:** Во время нашего общения с родителями, с родственниками мы все чаще и чаще стали слышать, что сейчас очень важно вести ЗОЖ; необходимо соблюдать правила ЗОЖ; и многое другое, где есть непонятное для меня слово ЗОЖ.

Стало очень интересно, что взрослые имеют в виду, когда говорят про ЗОЖ? Мы решили получить ответ в нашем детском саду.

**Цель исследования:** установить экспериментальным путем смысл, значение и жизненную значимость для окружающих сверстников выражения «ЗОЖ»

**Задачи исследования:**

1. Собрать сведения по теме, используя детские энциклопедии и детскую художественную литературу.
2. Организовать городское спортивное мероприятие «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!».
3. Создание в группе детского сада «уголка ЗОЖ».
4. Знакомство через компьютерную презентацию с профессиями людей, которые помогают окружающим вести ЗОЖ.
5. Придумать и нарисовать правила ЗОЖ в буклете.
6. Создать рекламный ролик «Здоровье» и запустить его на Славянское ТВ.
7. Организовать интервью детей у сотрудников нашего ДОУ о том, кто занимается фитнесом и ведет здоровый образ жизни.
8. Создать фотоальбом с моментами семейных занятий фитнесом для их трансляции окружающим детям.
9. Пригласить тренера со спортивной школы и с футбольной школы в ДОУ для пропаганды ЗОЖ и привлечения детей на спортивные секции.
10. Сюжетно-ролевая игра «Готовим полезную витаминную еду».
11. Вырастить на подоконнике детского сада экологически чистый продукт-зеленый лук.
12. Дидактическая игра «Полезно - вредно».
13. Придумать часы по соблюдению режимных моментов дня детей в саду и дома. Привлекать родителей к выполнению режима дошкольников.

**Гипотеза исследования:** можем ли мы вести ЗОЖ в детском саду?

**Объект исследования:** воспитанники детского сада в условиях ЗОЖ.

**Предмет исследования:** сочетание всех аспектов и направлений в рамках ЗОЖ и внедрение их в окружающий социум.

**Метод исследования:**

1. Наглядный: просмотр презентаций, чтение и рассматривание детской литературы, приглашение тренеров из спортивной школы для привлечения детей на спортивные секции.
2. Практический: придумывание и рисование буклета с правилами ЗОЖ, создание рекламного видеоролика о ЗОЖ, принятие участие в городском мероприятии «Спасибо зарядке здоровье в порядке», участие в интервью с детьми и сотрудниками ДОУ о ЗОЖ, создание фотоальбома с семейным занятием фитнес.
3. Анализ полученной информации.

**Практическая значимость**: пропаганда ЗОЖ в семьи детей и сотрудников нашего детского сада.

Во время общения с родителями, с родственниками мы все чаще и чаще стали слышать, что сейчас очень важно вести ЗОЖ, необходимо соблюдать правила ЗОЖ и многое другое, где есть непонятное для меня слово ЗОЖ. Стало очень интересно, что все взрослые имеют ввиду, когда говорят про ЗОЖ? Мы решили получить ответ на свой вопрос в нашем детском саду.

**Основная часть:**

**Опыт 1**. В нашей группе есть энциклопедия, а ещё мы принесли из дома толковые словари, откуда узнали с воспитателями, что ЗОЖ – это правила здорового образа жизни, которые помогают человеку беречь и укреплять здоровье. К ним относятся: гигиена, правильное питание, сон, прогулки, закаливание. Рассказали о своих новых знаниях своим друзьям, которым тоже стало интересно узнать подробнее про ЗОЖ.



**Вывод:** теперь мы знаем, что обозначает загадочное слово ЗОЖ и знакомим с ним своих друзей в саду и дома.

**Опыт 2.** Чтобы привлечь родителей и друзей к ЗОЖ мы с воспитателями организовали городское оздоровительное мероприятие «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!». Там мы играли в эстафеты, соревновались и привлекали всех присутствующих к здоровому образу жизни в нашем детском саду.

****



**Вывод:** мероприятие по здоровому образу жизни помогло полезно провести время.

**Опыт 3.** Чтобы нам лучше запоминались правила ЗОЖ, мы решили вместе с воспитателями нарисовать плакаты и организовать уголок здорового образа жизни.





**Вывод:** Никогда не поздно научить чему- то новому и интересному своих друзей.

**Опыт 4**. Интересно, а есть ли люди, которые могут научить и подсказать как правильно вести здоровый образ жизни? Наши воспитатели помогли найти ответ на этот вопрос с помощью компьютерной презентации. Оказывается, это фитнес- тренер, врач – диетолог и педиатр.



**Вывод:** Теперь мы знаем новые полезные и современные профессии .

**Опыт 5.** Когда мы приходим в магазин, нам часто выдают буклеты с наименованием их товаром, а про ЗОЖ мы никогда нигде не видели буклетов и мы решили их сами нарисовать и раздать окружающим, чтобы все узнали, как это здорово, интересно и легко вести здоровый образ жизни и никогда не болеть.



**Вывод:** теперь очень много людей в городе знают про ЗОЖ и будут беречь свое здоровье.

**Опыт 6:**  Реклама – двигатель успеха! Мы не отстаем от трендов, поэтому придумали с воспитателями рекламу про здоровый образ жизни, сняли этот видеоролик на телефон. А потом отдали его на Славянское ТВ показать жителям нашего города!



**Вывод:** Нам очень понравилось снимать рекламу! Это интересно и познавательно!

**Опыт 7:** В нашем детском саду работает много сотрудников. Это воспитатели, повара, медсестра, охранник, машинист по стирке, заведующая…

А вот они ведут здоровый образ жизни? Если нет, то мы можем их привлечь к ЗОЖ. Поэтому мы решили взять у сотрудников сада интервью.







**Вывод:** Оказывается, многие стараются вести здоровый образ жизни! Это нас обрадовало!

**Опыт 8:** Наши мамы с папами тоже занимаются ЗОЖ. Они регулярно посещают фитнес–зал или занимаются спортом дома вместе с нами. Мы предложили собрать фотографии и сделать фотоальбом с помощью электронной фоторамки.

 



**Вывод:** Это так здорово заниматься спортом со своими родителями! Приглашаем всех заниматься спортом и быть здоровыми!

**Опыт 9:** Нам воспитатели рассказали о том, что в городе есть не только фитнес – центры, но и детские спортивные школы. Спортивные комплексы нашего города: Лидер, Триумф, Виктория, Олимпиец, Дельфин.. Очень много различных спортивных секций: гимнастика, плавание, легкая атлетика, волейбол, футбол, спортивные танцы и множество других. А почему бы не пригласить к нам в детский сад тренеров этих спортивных школ для записи детей в спортивные секции города? Так мы и сделали.





**Вывод**: Теперь все дети нашего детского сада узнали, куда можно пойти заниматься спортом!

**Опыт 10:** Наши мальчики и девочки в группе любят готовить кушать куклам! Мы им предложили сыграть в игру «Приготовим полезную витаминную еду куклам». Но они не знали, какие для этого нужно использовать продукты. Повара нашего детского сада рассказали нам, что полезно готовить из фруктов и овощей. Например: разные каши, супы, компоты, салаты. В этих блюдах используется: яблоки, клубника, помидоры, капуста, свекла, огурцы, лук, овсянка, гречка и многие другие полезные продукты питания.



**Вывод:** Еда имеет важное значение для здорового образа жизни! А вот в некоторые продукты (чипсы, кока-кола, бургеры) добавляют вредные ингредиенты, поэтому их нежелательно употреблять.

**Опыт 11.** Витамины – это главные ингредиенты продуктов, которые употребляют взрослые и дети. Мы тоже решили самостоятельно вырастить экологический продукт – зеленый лук и чеснок! Для этого посадили в горшок репчатый лук и чеснок, поставили его на солнышко и регулярно поливали водой. Теперь каждый день в саду едим нами выращенный зеленый лук, чеснок и не болеем!



**Вывод:** Витамины можно самим выращивать и потом их использовать в еде.

**Опыт 12:** Теперь мы много знаем про полезную пищу и решили проверить своих друзей, помнят ли они об этом? Придумали игру «Полезно - вредно» Для этого нарисовали карточки с полезными и вредными продуктами.

 

**Вывод:** Наши друзья охотно играли в новую игру вместе с нами. Обещали поиграть в такую игру со своими родителями!

**Опыт 13:** А почему в детском саду обязателен для детей тихий час, на котором мы отдыхаем? Об этом мы спросили у воспитателей. Оказывается, это обязательно входит в режим дня детского сада, так как в этот период наш организм отдыхает и набирается новых сил и энергии. А как нам запомнить и понять, что за чем делать в течении дня? Для этого придумали сделать своими руками волшебные часы, на которых мы будем видеть режим дня!



**Вывод**: Наши чудесные часы с режимом дня помогают нам ориентироваться в течение всего дня и все успевать: и сделать зарядку, и покушать, и узнать что-то новое и интересное, поиграть в свои любимые игры на свежем воздухе и конечно же немного передохнуть и подрасти! Покажем эти часы своим родителям!

**Заключение.** В ходе данной работы мы установили исследовательским путем смысл, значение и жизненную необходимость соблюдения ЗОЖ. Таким образом: наша гипотеза исследования подтверждается, что здоровый образ жизни важен для здоровья нашего организма!

**Библиография:**

1. Ожегов, Толковый словарь.
2. «100 научных опытов для детей и взрослых в комнате, на кухне, на даче», Сергей Болушевский, Мария Яковлева, 2015 год.
3. Интернет – ресурсы, Википедия.
4. Детские энциклопедии «Почемучка», «Хочу все знать».