

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад №91 «Строитель»  
группа 9 «Почемучка»

Проект

«Я и мое тело»

Тип проекта: Долгосрочный декабрь 2025 года – апрель 2026 года групповой,  
информационно-творческий, практический.

Автор проект:

Воспитатель : Коницкая Светлана Николаевна

Город Улан-Удэ 2025-2026 учебного года

## **1. Актуальность**

Старший дошкольный и младший школьный возраст — это период активного физического роста, смены зубов, формирования осанки и осознания себя как личности. В эпоху цифровизации дети часто проводят много времени в статичных позах, имеют недостаточно знаний о работе внутренних органов, гигиене и безопасности.

Актуальность проекта обусловлена:

1. Необходимостью формирования культуры здоровья. Дети должны понимать, что тело — это не просто «внешность», а сложная система, которую нужно беречь.
2. Развитием эмоционального интеллекта. Осознание связи эмоций с телесными ощущениями (например, «живот болит от страха», «плечи напряжены от злости») помогает справляться со стрессом.
3. Профилактикой травматизма. Знание границ своего тела, понимание сигналов боли и усталости — основа безопасности жизнедеятельности.
4. Формированием здоровых привычек. В этом возрасте закладываются привычки питания, гигиены и физической активности на всю жизнь.

## **2. Цель проекта**

Формирование у детей осознанного, ценностного отношения к своему организму, развитие мотивации к сохранению и укреплению здоровья через познание строения и функций собственного тела.

## **3. Задачи проекта**

Образовательные:

- Познакомить детей с внешним и внутренним строением тела человека (скелет, мышцы, основные органы: сердце, легкие, желудок, мозг).
- Сформировать понятие о «здоровом образе жизни» (режим дня, питание, гигиена, спорт).
- Дать представление о том, как работают органы чувств (глаза, уши, нос, язык, кожа).
- Научить распознавать свои эмоции и связывать их с физическими ощущениями.

Развивающие:

- Развивать познавательный интерес к изучению себя и исследовательскую деятельность (опыты, наблюдения).
- Развивать крупную и мелкую моторику, координацию движений через динамические паузы, пальчиковые игры и гимнастику.
- Обогащать словарный запас анатомическими терминами, учить грамотно описывать свое самочувствие.
- Развивать навыки саморегуляции (дыхательные упражнения, приемы расслабления).

Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к своему телу как к уникальной ценности.
- Формировать навыки безопасного поведения (что нельзя засовывать в нос/уши, как вести себя в гололед и т.д.).
- Воспитывать уважительное отношение к особенностям других людей (инклюзивное сознание).
- Формировать привычку к ежедневной гигиене и зарядке.

#### **4. Рефлексия**

Рефлексия в долгосрочном проекте проводится для детей (итоговое осмысление знаний) и для педагога/родителей (анализ результатов). Она должна быть наглядной и эмоциональной.

Для детей (формы рефлексии):

##### **1. «Моя книга здоровья» (Продукт проекта).**

Дети совместно создают альбом или книгу, где фиксируют результаты каждого этапа:

- Мои измерения (рост, вес, размер стопы в начале и конце проекта).
- Схемы «Как работает сердце» (аппликация).
- Правила для зубов (рисунки).
- Режим дня (коллаж).

##### **2. Итоговое занятие «Что я узнал о своем теле».**

- Викторина с вопросами: «Какой орган — главный командир?», «Почему сердце стучит?», «Что нужно костям, чтобы быть крепкими?».

· Театр теней или пантомима: дети показывают эмоции или работу органов чувств, остальные угадывают.

· Карта эмоций: дети отмечают, где в теле они чувствуют радость, грусть, усталость (на силуэте человека).

3. «Сундук достижений».

Каждый ребенок кидает в сундук (или вешает на дерево) «монетку» (стикер), рассказывая одной фразой: «Теперь я всегда буду... (чистить зубы вечером)» или «Я понял, что мой мозг — это... (суперкомпьютер)».

### **Для педагога и родителей (анализ эффективности):**

· Диагностика: Сравнение результатов первичного и итогового опроса детей (знания о теле, отношение к гигиене, уровень тревожности).

· Отзывы родителей: Анкетирование о том, изменились ли привычки ребенка дома (стал ли сам следить за осанкой, мыть руки без напоминания, интересоваться здоровым питанием).

· Портфолио проекта: Сбор фотографий (зарядка, опыты, экскурсии в медкабинет), детских работ и высказываний. Анализ того, какой из этапов (скелет, органы чувств или питание) вызвал наибольший отклик.

### **Рекомендации по структуре долгосрочности**

Чтобы проект был долгосрочным, разбейте его на тематические блоки (например, по 1 неделе на каждый):

1. «Моя опора» (Скелет, мышцы, осанка, спорт).

2. «Мотор и насос» (Сердце, кровообращение, дыхание).

3. «Мой командный центр» (Мозг, нервная система, эмоции, сон).

4. «Входные ворота» (Органы чувств, гигиена, микробы).

5. «Внутренняя кухня» (Пищеварение, витамины, полезная еда).