



*Центр развития ребенка - детский сад №188  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*



*Проект на тему:*

*«Что такое здоровье и как его  
укрепить?»*



**Тип проекта:** информационно-творческий

**Цель проекта:**

Формировать сознательные отношения к здоровому образу жизни с применением разнообразных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

\* Создать в ДОУ условия для гармоничного развития личности каждого ребёнка, путём создания единого здоровьесберегающего пространства.

\* Формировать бережное отношение к здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

\* Обогащать и расширять представление детей о пользе витаминов в овощах, фруктах.

\* Повысить качество взаимодействия ДОУ и семьи.



## *Актуальность:*

*В основе всестороннего развития человека лежит здоровье.*

*Здоровье - это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма - невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.*

*Именно для успешного будущего наших детей, в дошкольном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильное представления о здоровом образе жизни.*



## **Участники проекта:**

Дети 9 группы (старшего дошкольного возраста)

## **Воспитатели:**

Волошина Татьяна Александровна

Князева Елена Вячеславовна

## **Инструктор по ФК:**

Мочалова И.Т.

## **Родители**

**Срок реализации проекта:** краткосрочный

**Формы работы:** игровая, познавательная, продуктивная, работа с родителями



## Предполагаемый результат:

- *приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни,*
- *полученные ребёнком знания и представления о себе, о своём здоровье и двигательной активности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья,*
- *информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОО по физическому воспитанию,*
- *родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей.*



# Поэтапное выполнение проекта:

## *I Этап (подготовительный)*

- ❖ *Обсуждение цели, задач с детьми и родителями.*
- ❖ *Создание необходимых условий для реализации проекта.*
- ❖ *Перспективное планирование проекта.*
- ❖ *Разработка и накопление методических материалов по проблеме.*



Подбор художественной литературы, пословиц, поговорок, посвящённых теме ЗОЖ.

Просмотр мультфильмов, прослушивание аудиозаписей по тематике.

Подготовка наглядного материала, посвящённого ЗОЖ.



А. Алексеев, М. Сербин

# СКАЗОЧНЫЙ СПРАВОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



МУЛЬТСЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# СМЕШАРИКИ

www.smeshariki.ru



# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

DVD VIDEO

АУДИОЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



ЕЛЕНА ИЗДАТЕЛЬСТВО

020N.GU

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



# БОЛЬШОЙ ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК РУССКОГО ЯЗЫКА

Для детей





# Подготовка и участие в конкурсе «Маленький доктор»



## II этап – основной (практический)

Внедрение в воспитательно – образовательный процесс эффективных методов и приёмов по расширению знаний дошкольников о здоровом образе жизни, способах укрепления здоровья.



## *Содержание деятельности с детьми.*

### *ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.*

- *Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия).*



*- Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей*



*- Витаминизация:*

- ❖ *Соки, фрукты*
- ❖ *Кислородные коктейли*
- ❖ *Фитонцидная терапия*



## *-Гимнастика пробуждения*



## *Босо хождение*



## *Дорожка «здоровья»*



## *Дыхательная гимнастика*



## *Точечный массаж*



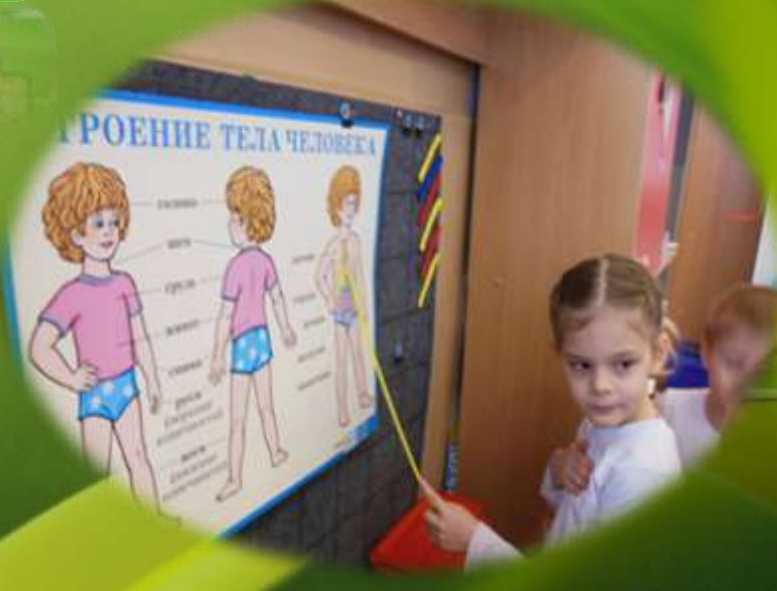
*- Пальчиковые игры, физкультминутки в режиме дня.*





Цикл бесед на темы:

«Как устроен человек?», «Я и моё тело», «Будем спортом заниматься», «Полезные и вредные продукты»



## Занятия по физической культуре.

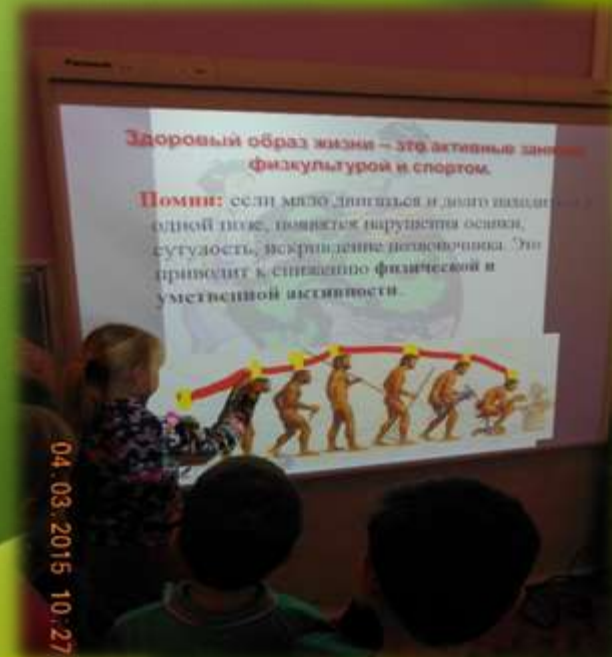


## Использование тренажёров, как профилактика плоскостопия



# Познавательная деятельность.

## Презентация на тему: «Мы здоровью скажем-ДА!»



*Рассматривание и обсуждение иллюстраций, плакатов, видеосюжетов о спорте, известных спортсменах-олимпийцах, паралимпийцах.*



## *Экскурсия в медицинский кабинет*



Общение с массажистом  
о пользе массажа  
для человека



Рекомендации медицинской сестры  
о способах укрепления здоровья

*Опытно-экспериментальная деятельность:*

*Цикл наблюдений за ростом и развитием лука, укропа.*



- ✓ В процессе деятельности дети рассматривали рост лука, укропа;
- ✓ Отметили роль как лекарственного сырья;
- ✓ Изучили их чудодейственное влияние на здоровье человека.



## «Витаминотерапия за обедом»

Что за зелень у окна.  
Ведь за окном у нас зима.  
Поговаривают что лук,  
Полезен от семи недугов.  
Малыши лучок сажали.  
Урожаем угощали,  
Витаминов целый клад  
Приходите все к нам в сад."



Подготовка сообщений о пользе овощей и фруктов.





Дидактические игры:  
«Умею, не умею», «Витаминный лабиринт», «Полезная и вредная еда», «Кладовая природы»



Проигрывание проблемных ситуаций:

«Я уколов не боюсь!»

«Профилактика ГРИППА и ОРВИ»



Сюжетно – ролевые игры:  
«Поликлиника», «Аптека»



*Работа с разрезными картинками.*  
**Тема: Виды спорта.**



Спортивный досуг с участием родителей.  
Цель: пропаганда здорового образа жизни,  
приобщение семьи к физкультуре и спорту.





*Фотовыставка рисунков детей с родителями  
«Мы за здоровый образ жизни!»*



*Лепка : «Полезная корзина  
овощей и фруктов»*



# Содержание деятельности с родителями.

## Консультации для родителей:

«Роль прогулки как метода развития двигательной активности дошкольников»

«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»

## Анкетирование для родителей по теме:

« Взаимодействие детского сада и семьи по формированию у детей основ ЗОЖ»





### *III этап - заключительный*

- ❖ Оформление результата проекта в виде презентации.
- ❖ Проведение итогового мероприятия :

#### **Театрализованная деятельность « Доктор Айболит и семеро козлят »**



**Будьте здоровы!**



**Спасибо за внимание!**