

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №7 «Золотая рыбка»



# «Если хочешь быть здоров!»



*FedotoVA*

# **Актуальность проекта:** высокая заболеваемость детей дошкольного возраста



## **Цель проекта**

- **Формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни.**

## **Задачи**

- Предоставить материал по укреплению здоровья, закаливанию и профилактики заболеваемости детей дошкольного возраста для педагогов и родителей.
- Формировать у детей отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.
- Дать представление детям об элементарных способах укрепления своего здоровья.
- Вызвать желание заниматься оздоровительной деятельностью у детей, их родителей и педагогов ДОУ.
- Заинтересовать родителей сотрудничать с работниками ДОУ в оздоровлении детей.



## ***Срок реализации проекта:***

Проект является краткосрочным, так как рассчитан на месяц.

## ***Участники проекта:***

Дети старшей группы, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре.

## ***Ожидаемый результат:***

- Сформированные навыки здорового образа жизни детей.
- Осознанное отношение к своему здоровью.
- Высокая посещаемость детей ДОУ.
- Проявление творчества и любознательности в области здоровья.
- Пополнение музея спорта.



# Этапы проекта:



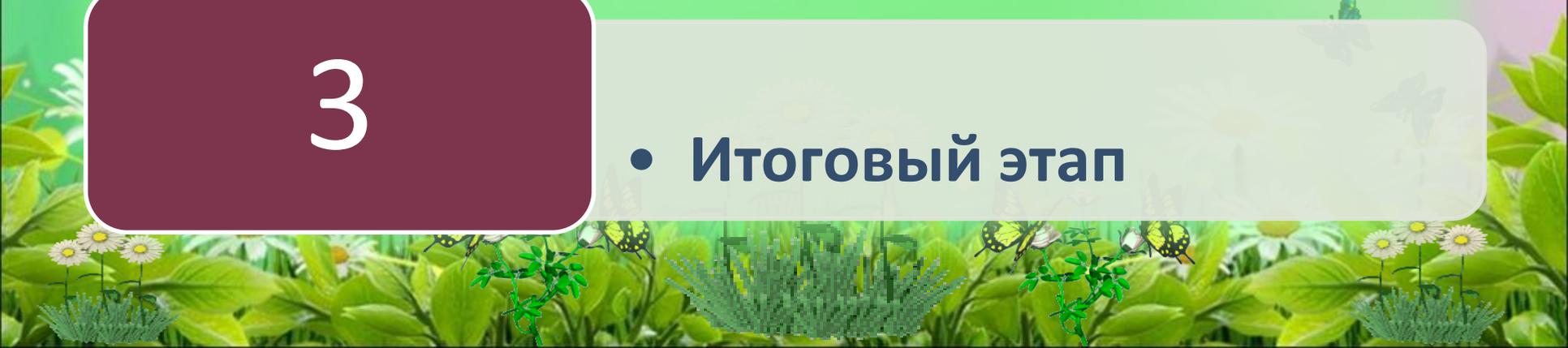
1

- Предварительный этап

2

- Основной этап

3

- Итоговый этап
- 

## **Задачи:**

- Дать представления о строении нашего организма, о настроении, эмоциях и чувствах.
- Дать понятие «Здоровье».
- Вызвать познавательный интерес к своему здоровью.

*Понедельник  
«Наше тело»*

# «Спортивные состязания «Наше настроение»



## **Задачи:**

- Формировать практические умения и навыки соблюдения личной гигиены.
- Дать детям элементарные представления о микробах.
- Систематизировать у детей знания о закаливании естественными факторами (солнце, воздух, вода).

*Вторник  
«Правила гигиены  
и закаливания»*

**Ситуация «моем, моем мылом, мылом – наши  
рученьки чисты».**



# Беседа «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья».



## Задачи:

- Сформировать представление о режиме дня.
- Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов.
- Дать понятие о вредных привычках.

Среда  
«Режим дня»,  
«Вредные  
привычки»

# Гимнастика пробуждения



**Беседа «Зачем нужен режим»  
Дидактическая игра «Когда что делать».**



*Четверг  
«Спорт и  
здоровье»*

**Задачи:**

- **Формировать и укреплять здоровье детей.**
- **Способствовать укреплению здоровья детей с помощью силовых упражнений и подвижных игр.**
- **Совершенствовать двигательные навыки.**
- **Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.**

# Утренняя зарядка



# Спортивный праздник «Детские велогонки «Обгоняйка!»»



## **Задачи:**

- Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания.
- Дать понятие о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

*Пятница  
«Правильное  
питание и  
витамины»*



**Беседа «Наши верные друзья - полезные продукты».**



**Спортивная эстафета «Найди витамины».**



# Праздник Нептуна



# Спортивный праздник сотрудников ДОУ « Мы за здоровый образ жизни »

