

**Здоровье – это движение,  
а движение – это жизнь.**

*Педагогический проект:  
«Сохрани свое здоровье сам»*



# Актуальность

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

**Здоровье** — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

# Цель проекта:

Формирование у детей подготовительной к школе группы представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

## Задачи:

- ❖ Познакомить детей с несколькими компонентами здоровья это:
  1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
  2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
  3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта
- ❖ Формирование здоровой личности дошкольника через занятия ЛФК, физической культуры в зале и на улице, художественное творчество, закаливающие мероприятия.
- ❖ Расширять у детей представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности посредством занятий в детском саду.
- ❖ "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.
- ❖ Наша задача — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

# 1 этап: Выбор темы.

Беседуя с детьми и слушая их рассказы о здоровье, мы пришли к выводу что у нас много детей склонны к заболеваниям ОРВИ. Выяснили что они не ходя в сад пропускают много интересного, чего нет дома, не гуляют на улице, не посещают спортивные секции, занятия физической культурой.

Дети заинтересовались что можно сделать, чтобы избежать болезни и сохранить свое здоровье.

Мы рассчитываем, что благодаря нашему проекту дети узнают что нужно и можно сделать детям 6 - 7 летнего возраста чтобы расти сильными, здоровыми и жизнерадостными.

### **Что мы знаем:**

-Что каждый человек должен соблюдать правила ЗОЖ это:

- занятия физкультурой, прогулки,
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
- соблюдение режима дня;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить;
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача.

### **Что хотим узнать:**

- Из каких компонентов складывается здоровье;
- Как мы растем;
- Для чего нужен режим дня;
- Для чего нужен сон;
- Как мы дышим;
- Как мы слышим;
- Зачем нам сердце;
- Почему важно соблюдать гигиену;
- Как возникают болезни и как их победить.

### **Где можно узнать:**

- Энциклопедиях;
- Книгах;
- Телепередачах;
- Из рассказов взрослых (воспитателей, родителей);
- Из наблюдений;
- Из наглядной агитации в поликлиниках.

## 2 этап: Сбор информации

- Создание библиотеки и выставки энциклопедий в помощь здоровью.
- Подбор наглядно –дидактических пособий для занятий.
- Подбор плакатов, иллюстраций, фотографий, изображающих здоровый образ жизни.
- Подбор игр для двигательной активности.
- Подбор сюжетно-ролевых игр.

## 3 этап: Выбор проектов

- Составление кроссворда «Азбука здоровья».
- Коллективная работа «Корзинка с витаминками».
- Аппликация «Здоровый образ жизни».
- Вручение медалей за соблюдение правил здорового образа жизни.
- Вручение дипломов за соблюдение правил личной гигиены.

# Реализация проектов:

## ● Экологическое развитие:

- Занятия по экологии: «Планета Земля в опасности».
- Цель: Дать детям представление о том, что планета Земля-огромный шар. Большая его часть покрыта морями и океанами;
- Кроме воды есть материки, суша.
- На планете обитает много живых существ. В воде живут рыбы и морские звери, а на суше –растут растения и обитают разные животные, живут люди.
- Всем живым существам нужна чистая вода, чистая земля, чистый воздух.
- Планета Земля сейчас в опасности: Во многих местах вода, почва, воздух стали грязными. Всем трудно дышать, люди и животные болеют.
- Чтобы спасти нашу планету, надо с детства любить природу, изучать её, правильно с ней обращаться.



- Наш дом родной, наш общий дом-
- Земля, где мы с тобой живем!
- Ты только посмотри вокруг:
- Тут – речка, тут –зеленый луг.
- В лесу дремучем не пройдешь,
- Воды в пустыне не найдешь!
- А где-то снег лежит горой,
- А где-то жарко и зимой...
- Чудес нам всех не перечесть,
- Одно у них название есть:
- Леса, и горы, и моря –
- Все называется Земля!
- А если в космос ты взлетишь,
- Ты из окна ракеты
- Увидишь шар наш голубой,
- Любимую планету!



# Познавательно-речевое развитие:

- В ходе познавательных занятий мы познакомились с многими произведениями о здоровом образе жизни и сделали выводы, что здоровье нужно беречь смолоду.
- На протяжении всего проекта углубляли представления как поддержать, укрепить и сохранить свое здоровье, обогащали знания об организме человека, болезнях, микробах, полезных и вредных привычках из таких книг как: Азбука здоровья и Азбука чистоты, Азбука здоровья в картинках, Тело человека.
- На занятиях использовали пальчиковые игры: «Догонялки», «Дружок».
- А также применяли зарядки для дыхания «Надуй шарик», ритмическую игру «Мячики», динамическое упражнение после сна «По дорожке».
- На занятиях по развитию речи пересказывали рассказы из книги Г. Остера «Физкультура», составляли рассказы по картинкам, отгадывали загадки.
- На протяжении всей работы в беседах ребята наблюдали, сравнивали и высказывали свое мнение по поводу сохранения своего здоровья и здоровья других детей.
- В совместной деятельности с ребятами создали паспорт здоровья в котором по сей день отмечаем кто лучше сохраняет свое здоровье.

# Физическое развитие:

- В рамках проекта предложили ребятам подвижные игры: «Мы - физкультурники», «Ловишки с мячом».
- В ходе занятий использовали физкультминутки: «К речке быстро мы спустились», «Разминка», «Зарядка».
- После сна проводили закаливание и упражнения для пробуждения.
- Поддерживать эмоционально-психическое состояние детей помогали сюжетно-ролевые игры и упражнения на расслабление, снятие мышечного напряжения.

# Художественно – эстетическое развитие:

- На занятиях изобразительной деятельности выполняли рисунки на тему здоровья.
- Выполнили коллективную аппликацию панно «Охрана животного мира», аппликацию «Мы за здоровый образ жизни», поделка из теста «Корзинка с витаминками.»
- С ребятами на занятие лепили из соленого теста фрукты и овощи.
- В завершении проекта все работы были представлены на выставке.

# Участие родителей в проекте:

- Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала;
- Подбор загадок и поговорок;
- Обмен опытом ;
- Совместная прогулка в парк и зоологический сад;
- Совместная утренняя гимнастика.

# Презентация проектов:



- Выставка книг о здоровье



- Кроссворд на тему «Сохрани свое здоровье»



- Занятия по познанию ФЦКМ: «Азбука чистоты», вручение медали за здоровый образ жизни.

Занятие по коммуникации : «Азбука чистоты», вручение дипломов за соблюдение правил личной гигиены.







Аппликация «Мы за здоровый образ жизни»



Коллективная работа «Корзинка с витаминками»

# Сюжетно – ролевая игра «Доктор»



# Занятия по ЛФК в поддержку здоровья, которые проводит Савина Вера Владимировна



# Физкультура на улице

- В помощь Юрию Владимировичу для заливки катка, топчем снег:



# Физкультура на улице:

Ходьба с препятствиями

Броски мяча



Закаливание в поддержку здоровья которые мы проводим в группе каждый день после сна:



## Список используемой литературы:

- Ротенберг Р. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым».
- Детская энциклопедия «Тело человека».
- Чуковский К. «Айболит».
- Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Дидактическое издание «Безопасность».
- Остер Г. «Физкультура».
- Брукс О. «Иллюстрированная энциклопедия дошкольника».
- Люцис К. «Азбука здоровья в картинках».
- Головин О.В. «Двигательная активность дошкольников».
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей возраста 3-7 лет».
- Журналы «Азбука здоровья», «Азбука чистоты».