

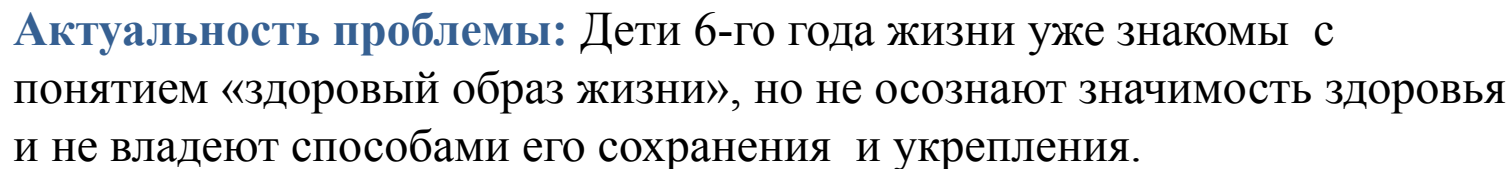
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД №62»

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

(проект по формированию здорового образа
жизни в старшей группе «Василек»)

Воспитатели: Попова Л.В.

г. Каменск-Уральский, 2018



Срок реализации проекта: краткосрочный (с 27.02. по 27.03.2018 г.)

Участники проекта: Дети старшей группы «Василек», родители и воспитатели

Описание развивающей предметно-пространственной среды:

- Групповое помещение старшей группы и приемная;
- Музыкальный зал;
- Участок для прогулок.



Цель: Формирование культуры здоровья у детей 5-6 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

по отношению к детям:

- 1) укрепление и охрана здоровья детей;
- 2) формирование потребности в соблюдении культурно-гигиенических навыков;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формирование желания вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

по отношению к родителям:

- 1) установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника, объединение усилий для формирования у детей основ здорового образа жизни;
- 2) создание атмосферы общности интересов педагогов и родителей.



Работа над проектом :

с родителями:

- 1) обсуждение темы проекта;
- 2) привлечь родителей к организации и реализации проекта;
- 3) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.

с детьми:

- 1) познавательная деятельность (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание картинок и иллюстраций, просмотр мультфильмов).
- 2) оздоровительная деятельность (самомассаж, пальчиковая гимнастика, закаливание, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры на свежем воздухе и в группе, упражнения РАЗ).
- 3) игровая деятельность (игры, игровые ситуации).
- 4) продуктивная деятельность (рисование «Зимние забавы», конструирование «Стадион»).

- ## Продукт проекта:

- ## Этапы проекта:

1.Создание условий для реализации проекта «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»;

2. Изучение методических пособий и литературы по теме;
3. Подбор художественной литературы (пословицы, стихи, загадки, игры);
4. Составление перспективного плана мероприятий;
5. Размещение наглядного материала для родителей о формировании здорового образа жизни у детей 5-6 лет.

2 этап – основной (04 - 26 марта 2018г):

1. Самомассаж и пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика;
2. Закаливание и гимнастика пробуждения;
3. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия;
4. Подвижные игры на свежем воздухе и в группе;
5. Беседы;
6. Рассматривание картин, иллюстраций;
7. Чтение литературы и просмотр мультфильмов;
8. Дидактические игры «Помоги Мойдодыру», «Полезно - вредно»;
9. Художественное творчество (конструирование и рисование);

3 этап – заключительный (27 марта 2018г):

- Анализ и обобщение результатов, полученных в процессе
- реализации проекта.

Реализация проекта:

1 этап – подготовительный

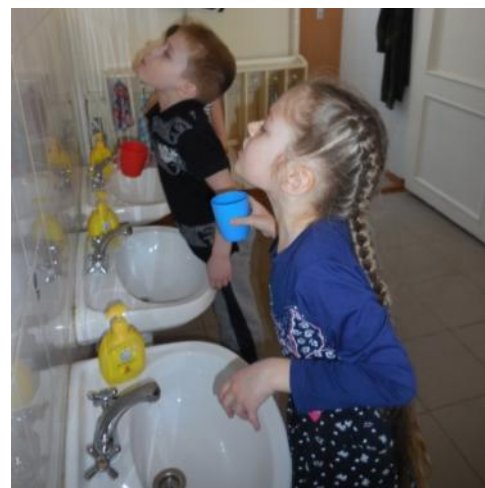
Для организации работы над проектом «Неделя здоровья» выбрали художественную литературу: поговорки, стихи, сказки, загадки о растениях, видах спорта и спортивном инвентаре. Обсудили с родителями участие в проекте. Изготовили папку-передвижку «Ребенок и компьютер», «Здоровый образ жизни», листовку-молнию «В каких продуктах живут витамины!», «Игровой массаж Уманской и Динейки». Разместили на сайте группы информацию по организации закаливания детей дошкольного возраста в домашних условиях.



2 этап – основной



Обширное умывание



Полоскание зева водой,
комнатной температуры



Босоножье



Дыхательная гимнастика
«Футбол»



Закаливающее дыхание по
методике Уманской и Динейки



Упражнения РАЗ при пробуждении



Упражнения, направленные на
профилактику плоскостопия



A photograph of three children in a hall. In the foreground, a young girl with blonde hair in a ponytail, wearing a bright green t-shirt and black shorts, is smiling and looking down at a blue and yellow ball on the floor. Behind her, another girl is partially visible. In the background, a boy in a green t-shirt and black shorts is standing and looking towards the camera. The room has a patterned rug and green curtains.

A group of six children, three girls and three boys, are sitting in a row on small wooden chairs. They are all looking down at small blue objects they are holding in their hands. The child on the far left is a girl with blonde hair, wearing a pink and white floral dress. Next to her is a girl with blonde hair, wearing a white sleeveless top with a dark blue collar and white pants with dark blue stripes. In the middle is a girl with dark hair in pigtails, wearing a dark blue long-sleeved shirt and dark pants with white polka dots. To her right is a boy with blonde hair, wearing a light blue polo shirt with dark blue stripes on the sleeves and blue shorts. Next is a girl with blonde hair, wearing a red sleeveless top and white socks. On the far right is a girl with blonde hair, wearing a white sleeveless top with a colorful pattern and a blue skirt. The background shows a room with orange walls, shelves with books and toys, and a portrait of a man on the wall.

Массаж рук



A photograph showing four children in a classroom setting. A large, purple, plush spider is on the floor. One child in a yellow shirt is reaching out to touch it. Another child in a red shirt is standing nearby. Two other children, a girl in a blue and white dress and a girl in a white shirt and blue skirt, are also present. The room has shelves with toys and a patterned carpet.

A group of five children are playing a game of tag in a classroom. They are standing on a patterned carpet, holding a long, thin, light-colored rope that forms a large loop on the floor. The children are dressed in casual clothing like t-shirts and shorts. In the background, there are wooden shelves filled with various toys and books, and large windows letting in bright light.

Игра на развитие мелкой моторики рук



Раскрашивание
контурных изображений
«Зимние забавы»



Изобразительная деятельность
«Витамины для здоровья»



Сюжетно-ролевая игра
«Больница»



Дидактическая игра
«Помоги Мойдодыру»



Беседа «Как работает дыхательная система»



Беседа «Чем полезны овощи?»



Беседа о здоровом образе жизни
«Зимние забавы» и «На приеме»
(развитие речи)





Чтение сказок К. Чуковского
«Мойдодыр» ,
«Федорино горе»,
«Айболит»

Рассматривание иллюстраций к ним
Просмотр мультфильмов:

- «Про бегемота, который боялся прививок»,
- «Айболит»,
- «Смешарики: Албука здоровья»,
- «Мойдодыр»



д/игра «Режим дня»

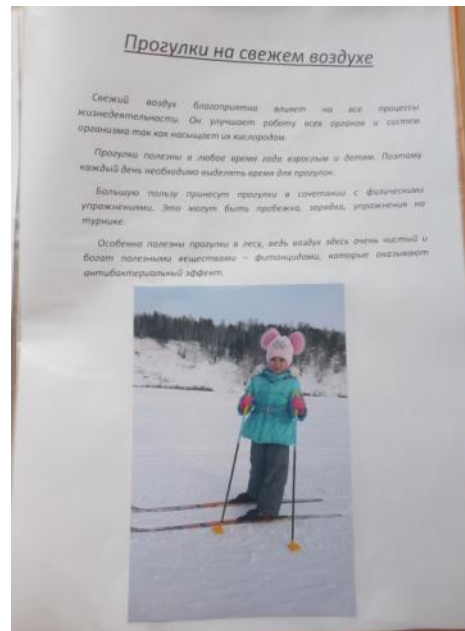
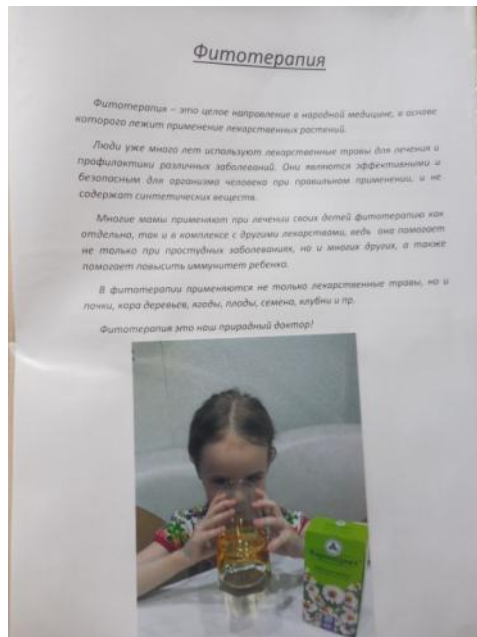


Практическое упражнение
«Как мы чистим зубы?»
(формирование культурно-
гигиенических навыков)



Музыкально-
ритмические движения
«Самолет»

Обмен опытом семейного воспитания «Традиции здоровья»



«День здоровья»



[illegible]

1. Закрепили понятие «здоровье» и узнали способы его сохранения.

1. Закрепили понятие «здоровье» и узнали способы его сохранения.
2. Учились соблюдать культурно-гигиенические нормы и правила.

Дети, родители и воспитатели получили положительные эмоции от проделанной работы.

На наш взгляд, удалось активизировать внимания родителей к проблеме сохранения детского здоровья и укрепления детско-родительских отношений.