



Тема: «Формирование навыков  
здорового образа жизни у  
воспитанников»  
(отчет по самообразованию, обобщение  
опыта)

Воспитатель: Абызгареева Р.М.  
высшей квалификационной категории

Апрель 2017 г.

# Паспорт проекта

Тип проекта: познавательный, здоровьесберегающий.

Автор проекта: Абызгареева Р.М.

Продолжительность: долгосрочный (сентябрь-апрель 2016-2017 уч.год)

Актуальность: искусство долго жить прежде всего состоит в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве трудно наверстать. Поэтому важно формировать у детей навыки ЗОЖ. Представление о здоровье, как одно из главных ценностей жизни.

Проблема: недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни .

Цель проекта: формирование убеждений и привычек ЗОЖ в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей у детей дошкольного возраста.

Задачи проекта:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности
2. Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
3. Помочь детям в формировании привычек ЗОЖ, привитию стойких культурно- гигиенических навыков.
4. Расширить знание дошкольников о питании, его значимости, о связи здоровья и питания.
5. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

Ожидаемый результат: Снижение заболеваемости детей и повышение заинтересованности родителей данной проблемы. Создание уголка здоровья, пополнение физкультурного уголка



# Этапы проекта:

I этап. Организационный.

II этап. Реализация проекта.

III этап. Заключительный.



# I этап. Организационный

- 1) Выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта.
- 2) Изучение дополнительной методической литературы.
- 3) Организация сотрудничества с родителями и другими структурами ДООУ (медицинская служба, повара детского сада).
- 4) Подготовка анкет для родителей.
- 5) Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.
- 6) Приглашение группы «Матрешка» на театрализованное представление и знакомство с уголком ЗОЖ «Здоровое питание».

# II Этап. Реализация проекта

## Профилактические мероприятия:

- Утренняя гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Зрительная, дыхательная гимнастика
- Оздоровительная гимнастика после дневного сна
- Хождение по массажным дорожкам до сна и после
- Физкульт. минутки, паузы
- Эмоциональные разрядки, релаксация
- Прогулки с включением подвижных игр
- Гигиеническое полоскание рта
- Точечный массаж
- Работа над правильной осанкой
- Самомассаж рук, стоп, ушей
- Прием витамина С
- Употребление сока, шиповника и коктейля
- Выполнение режима дня
- Спортивные секции, кружки

# Познавательно-творческий проект « Правильное питание- залог здоровья»



Автор проекта:  
Абызгареева Р.М.

г. Миасс



<http://dou-n2.ru/>

# Экскурсия в пищеблок



# Встреча с медсестрой



# Прект- фотогазета «Мы за здоровый образ жизни»

<https://multiurok.ru/files/poznavatel-no-tvorchieskii-proiekt-tiema-pravil-n.html>



*Свидетельство*

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Абызгареева Филхания Мурзакалимовна**

воспитатель

МБДОУ № 2 "Умка"

ОПУБЛИКОВАЛ(А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Проект-фотогазета «Мы за здоровый образ жизни!»"



АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/proiekt-fotoghazieta-my-za-zdorovyi-obraz-zhizni.html>



26.03.2017  
MUF596338

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.

# Плакат «Мы голосуем за...»

<https://multiurok.ru/files/plakat-my-golosuem-za.html>



мультиурок

## Свидетельство

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР  
Абыгареева Филхания  
Мурзакалимовна

воспитатель  
МЕДОУ № 2 "Умка"

ОПУБЛИКОВАЛ(А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
"Плакат «Мы голосуем за...»"



АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:  
<https://multiurok.ru/files/plakat-my-golosuem-za.html>



Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.

08.04.2017  
МУФ607867

# НОД Викторина «Здоровый образ жизни»



<https://multiurok.ru/files/nod-viktorina-zdorovyi-obraz-zhizni-podgotovitel.html>

# Спортивные развлечения по ПДД

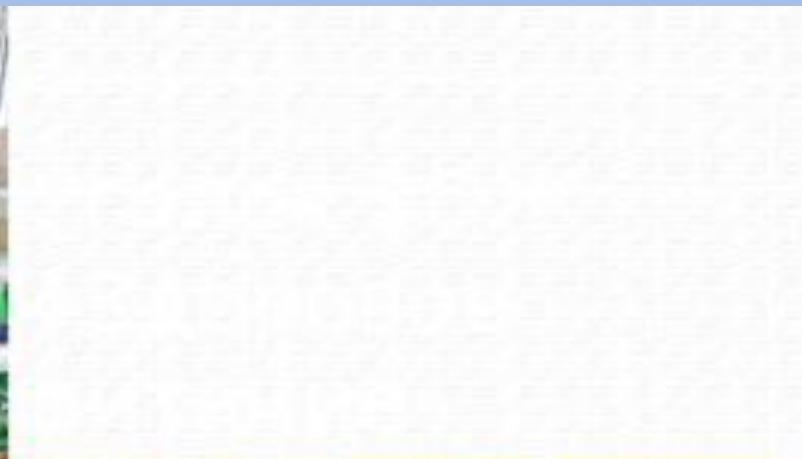


# Спортивные развлечения «Здоровый ребенок в здоровой семье»



III Этап. Сакночытальняй.

Продукт проекта:



Уголок ЗОЖ

- Заполнение физкультурного уголка нетрадиционным спортивным оборудованием
- Дополнение пособий в уголок ЗОЖ

# Презентация уголка группе «Матрешка»





Спасибо за внимание!