



Проект «Здоровый образ жизни – это здорово!»

**Воспитатель: Голозубова
Ольга Юрьевна**





Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.





Тип проекта:

Долгосрочный

Участники проекта:

Воспитатели и дети подготовительной группы, родители.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья
2. Приобретение привычки к ЗОЖ
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении





Цель проекта:

Создание благоприятных
условий
для укрепления гармоничного
физического развития
ребенка.
Формирование потребности
в здоровом образе жизни.





Задачи проекта:

Для детей:

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.
3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.





Подготовительный этап

- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
- Проведение анкетирования родителей на тему: «Условия здорового образа жизни в семье»
- Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».
- Разработка проекта по теме «Здоровый образ жизни – это здорово!».





Основной этап

- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазная», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тamarой санитары», С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; и т.д.;
- Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены и др., потешки о здоровье,
- Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Виды спорта», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке», «Откуда берутся болезни», «Здоровые зубы», и др.
- Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка): «Любимый вид спорта», «Олимпийские старты», «Мой друг Мойдодыр»





Основной этап

- Дидактические игры: «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке» «Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Первая помощь при травмах», «Полезная и вредная еда», «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».
- Сюжетно-ролевая игры: «Больница», «Мы – спортсмены», «Магазин спортивных товаров»
- Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра»
- Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).





Утренняя гимнастика





Бодрящая гимнастика в постели





Хождение по дорожкам здоровья





Самомассаж





Тренируем лёгкие!

Горячий чай

Футбол - Дуйбол





Пальчиковая гимнастика НОД





Расслабляемся во время НОД!





Полоскаем рот всегда –
чтобы зубы не болели
школде!





Играем в поликлинику!





Использование нетрадиционного оборудования в оздоровлении

детей





Зимние забавы





Подвижные игры





Физкультурное развлечение «Мы со спортом крепко связаны»





Фотоколлаж «В страну здоровья всей семьей»





«В помощь родителям!»

□ Консультации: «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста» и др.





Заключительный этап

- выставка детских рисунков;
- Семейный клуб по теме: «Как хорошо здоровым быть!»
- Совместный праздник «Мы со спортом крепко дружим»





Результаты проекта :

- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
- Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте
- Приобретение опыта работы с

