

# Проект «Здоровый ребенок»

Подготовили: Кузьмина Н.М. Губанова А.В. Норкова Ю.М.

**Вид проекта:** Оздоровительный.

**Форма работы:** Игровая, познавательная, работа с родителями.

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный.

**Возрастная группа:** Старшая -подготовительная группа.

**Участники:** Воспитанники группы, родители , воспитатели.

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

**Задачи:**

Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника

Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Ожидаемый результат:**

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников.

Заинтересованность родителей совместной двигательной деятельности с детьми.

## **Актуальность проекта :**

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский.

Сбережение здоровья детей – приоритетное направление деятельности ДОУ.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей и возможностей. Прежде всего здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микроклимата, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Однако мы можем констатировать явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании и укреплении здоровья детей (результаты опроса). С этой позиции более полноценное физическое развитие и оздоровление детей возможно при сотрудничестве семьи и детского сада, как двух основных социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

## **Методы проекта:**

### **Практические:**

Оздоровительная работа ,пальчиковые игры ,физкультминутка ,упражнения на дыхание ,дидактические игры ,сюжетно-ролевые игры.

**Словесные:** Беседы ,чтение художественной литературы ,заучивание стихотворений ,консультации.

**Наглядные:** Организация выставок, конкурсов. Рассматривание иллюстраций.

Просмотр видеоинформации.

### **Задачи по работе с родителями:**

Повысить компетентность родителей по теме проектной недели.

Привлечь семьи к участию в воспитательном процессе на основе педагогического сотрудничества.

## **Этапы проекта:**

**1 этап – подготовительный.** Определение цели и задач проекта, сбор информационного материала, создание условий для организации работы «Здоровый ребенок» составление плана мероприятий по организации детской деятельности

### **Задачи:**

Создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Научить элементарным приемам сохранения здоровья

Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни

Вызвать интерес к решению поставленной задачи.

### **Формы организации работы 1 этапа:**

Сбор информации, материалов по теме.

организация предметно- развивающей среды.

Беседы

## **2 этап – практический:**

Посещение занятий направленных на здоровье сбережение. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

### **Задачи:**

Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, ежедневная организация хождения по ортопедическим дорожкам, использование здоровье сберегающих технологий (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки), ежедневная организация в группе подвижных и малоподвижных игр.

## Формы организации работы 2 этапа:

### Формы работы с детьми

**Тематические беседы:** «Как я буду заботиться о своем здоровье» «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» «На зарядку становись» «Как надо одеваться, чтобы не болеть» «Правила гигиены»

**Чтение художественной литературы :** Чуковский К. И. «Айболит», «Мойдодыр», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Л. Зильберг «Полезные продукты».

# Дидактические игры «Назови виды спорта» «Как устроен человек» «Четвёртый лишний» «Чудесный мешочек»



# Подвижные игры «Зайцы и волк» «Лохматый пес» «Хитрая лиса»



# Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника» «Больница» «Аптека» «Детский сад» «Семья»



# Физическая культура

## Утренняя гимнастика



# Прогулки на воздухе



# Витаминотерапия , профилактический осмотр



# Упражнения со спортивным инвентарем



# Пальчиковая гимнастика, игры



# Сбалансированное питание



# Полоскание рта после приёма пищи



# Массажные дорожки

## Дыхательная гимнастика



# Рассматривание иллюстраций, беседы



# Консультация для родителей

## Выставка рисунков



# Работа с родителями

Консультации папка передвижка «Здоровый образ жизни семьи», Полезные привычки, закаливание, режим ребенка, спортивный уголок дома.

Конкурс рисунков

«Здоровым быть здорово».

## 3 этап –заключительный

Обобщение результатов работы закрепление полученных знаний, формулировка выводов.

### **Задачи:**

Закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту.

Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни. создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.

Оформление выставки рисунков «Здоровым быть здорово» создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников».

## **В ходе реализации проекта:**

«Здоровый ребенок»» предполагаемые результаты были достигнуты :

Обогатили опыт детей в области знаний о здоровье человека, путем использования разных методов и приемов.

Собрали богатый материал о здоровье и правильном питании.

В период работы над проектом пополнился словарный запас детей.

На протяжении всего проекта у детей сформировалось стремление к осознанному желанию заниматься спортом и употреблению в пищу только правильных и полезных продуктов.

Дети научились делать простые выводы ,устанавливать причинно-следственные связи.