

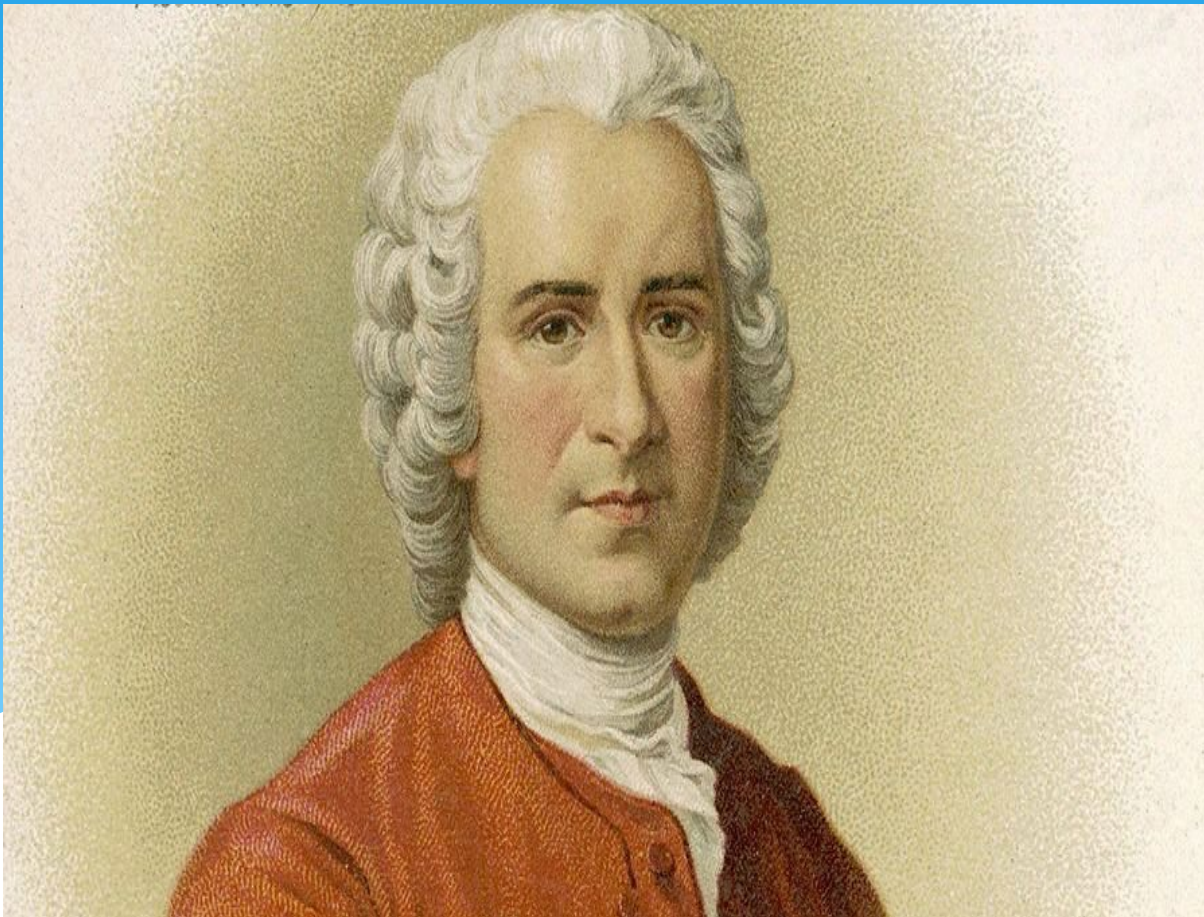
Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 22  
комбинированного вида»

## Проект «Я здоровым быть хочу»



Выполнила  
воспитатель  
Пучковская Н.А.

«Чтобы сделать ребёнка умным и  
рассудительным, сделайте его крепким и  
здоровым»



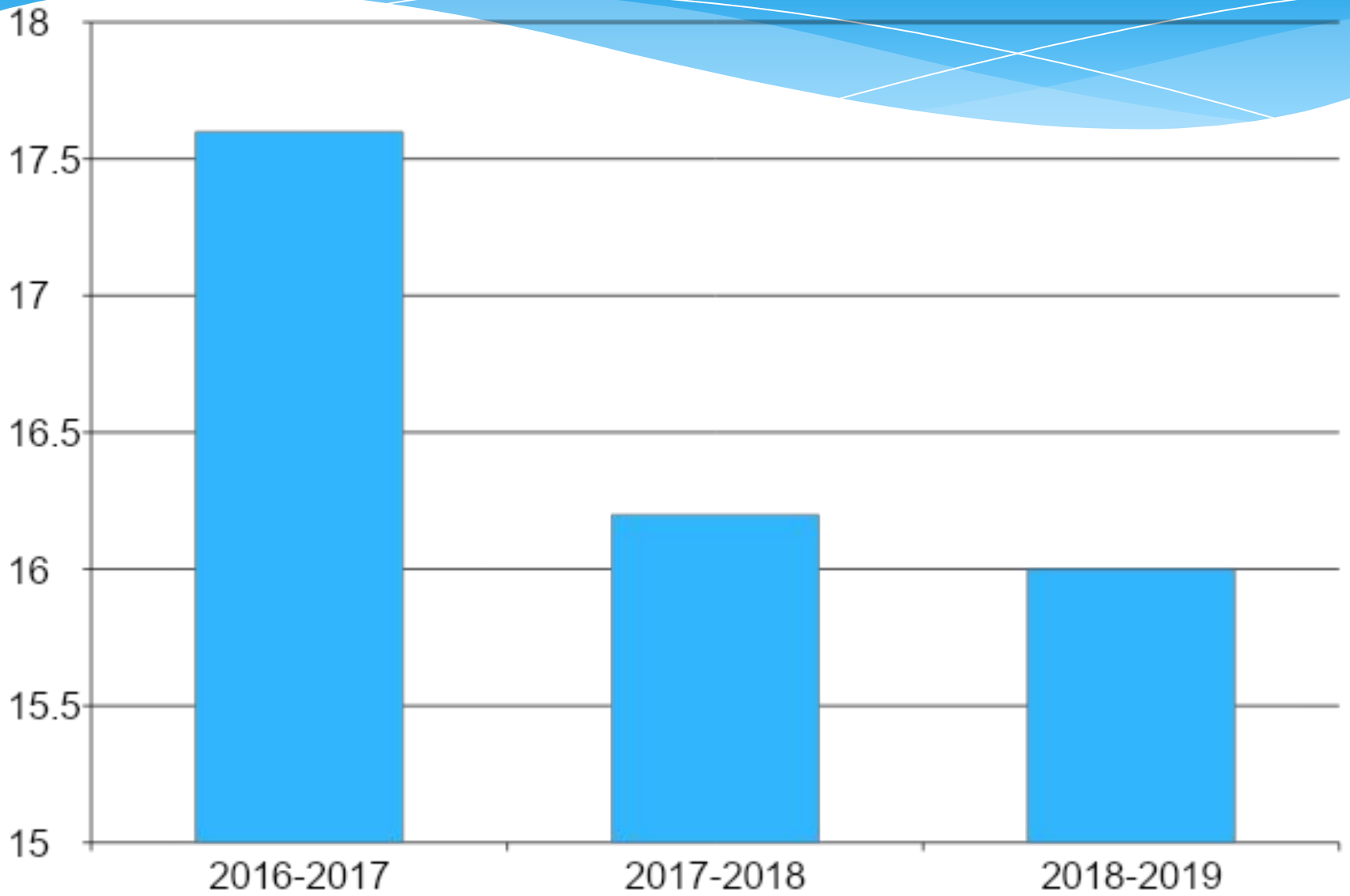
Ж. Руссо

## Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Очень важным является формирование у детей убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

При детальном анализе заболеваемости, было выявлено, что в группе наблюдается небольшая тенденция к снижению заболеваемости. У детей преобладают заболевания верхних дыхательных путей.

Сравнивая с данными по детскому саду, можно отметить, что количество дней, пропущенных одним ребенком в группе № 6 ниже, чем в среднем по саду.



# Проблема

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания.

Снижение здоровья подрастающего поколения.

## Цель проекта

Организовать физическое воспитание детей в группе таким

образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня.

Создать благоприятные условия для укрепления физического развития ребёнка.





# Задачи проекта

для детей:

- Создать здоровьесберегающую среду для реализации проекта.
- Воспитывать потребность у детей и родителей вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать у детей целеустремлённость, организованность, инициативность.
- Формировать представление о том, что полезно и что вредно для организма.
- Формировать у детей представление о человеческом организме.
- Дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физкультуры.

### **для педагогов:**

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- Овладение здоровьесберегающими технологиями.
- Поощрять творческую инициативу детей и родителей в продуктивной деятельности.

### **для родителей:**

- Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.
- Поддерживать у родителей уверенность в собственных педагогических возможностях.





# Паспорт проекта

**Тип проекта:** практико-ориентированный.

**Вид проекта:** физкультурно-оздоровительный.

**Продолжительность:** долгосрочный.

**Сроки реализации:** сентябрь 2017г.-май 2018г.

**Участники проекта:** дети группы № 6, родители, воспитатель Пучковская Н.А., инструктор по физкультуре Заякина Е.В.

**Возраст детей:** 5 – 6 лет.

# Планируемые результаты

- Организация здоровьесберегающей среды в группе.
- Дети должны знать правила личной гигиены, ухаживать за своим телом.
- Знать значение режима дня, выполнять его, иметь представления о здоровом образе жизни.
- Вместе с родителями вести здоровый, активный образ жизни.
- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

## Для детей:

- расширение представлений о здоровом образе жизни;
- вовлечение в спортивную жизнь детского сада.

## Для родителей:

- формирование интереса к здоровому образу жизни в семье;
- укрепление внутрисемейных отношений.

## Для педагогов:

- систематизация знаний дошкольников по теме «В здоровом теле здоровый дух», «Правильное питание»; организация работы педагогов, родителей и детей при решении задач проекта.



## **I этап – подготовительный** (сентябрь 2017г.)

Изучение методической литературы «Будь здоров как Макс Орлов», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с родителями, педагогами и детьми.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр.

Проведение анкетирования родителей.

Оформление консультаций, папок передвижек для родителей «Берегите глазки», «Здоровый малыш», «Принципы правильного питания».

Разработка проекта по теме «Я здоровым быть хочу».

# Для выбора темы использовали метод 3-х вопросов

Что мы знаем о здоровье	Что хотим узнать	Где можем узнать
Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать.	Что такое здоровье?	Спросить у взрослых.
Надо соблюдать правила гигиены.	Откуда берутся микробы и как с ними бороться?	Прочитать в книге.
Чтобы не болеть, надо заниматься спортом.	Что делать, что бы не болеть?	Пригласить инструктора по физической культуре.
Нужно принимать витамины – овощи и фрукты.	Какие продукты полезные?	Посмотреть в интернете.
Нельзя есть вредную пищу(жвачки, чипсы, газировку).	Почему некоторые люди не болеют?	Пригласить детского педиатра для консультации.

# С детьми определили возможные источники информации.

Чтение поэмы Ю. Аристовой «Будь здоров как Макс Орлов», С. Михалков «Прививка», А. Барто «Девочка чумазная» и другие произведения.

Загадки, пословицы, поговорки, стихи о фруктах, овощах, о видах спорта, о предметах личной гигиены.

Беседы «Спорт, путь к здоровью», «Если хочешь быть здоров-закаляйся», «Откуда берутся болезни», «Полезные продукты».

Развивающие дидактические игры.

Просмотр мультфильмов.



## II этап- основной (октябрь 2017 апрель 2018г.)

Организация деятельности в центрах активности

*Центр искусства*

- Аппликация «Полезные продукты».
- Рисование «Спорт- это здорово».
- Лепка «Хоккеисты».



## *Центр познания*

- Просмотр познавательных мультфильмов «Азбука здоровья», «Айболит».
- Рассматривание детских энциклопедий «Личная гигиена», «Моё тело».



# Литературный центр

- Загадывание загадок о спорте, полезных продуктах.
- Выставка энциклопедий, книг о здоровье.





## *«Деятельностный» центр*

Дидактические игры: «Найди отличия», «Найди полезные продукты», «Что у нас внутри», «Как нужно ухаживать за собой», «Разложи правильно», «Таблетки на грядке» и другие.



# Центр «Сюжетно – ролевых» игр



## *Центр «Здоровья»*

- Корректирующая гимнастика.
- Ходение по массажным коврикам и дорожкам





# *Ежедневные оздоровительные прогулки.*



# *«Строительный» центр*

Конструирование из строительного материала стадионов, аптек

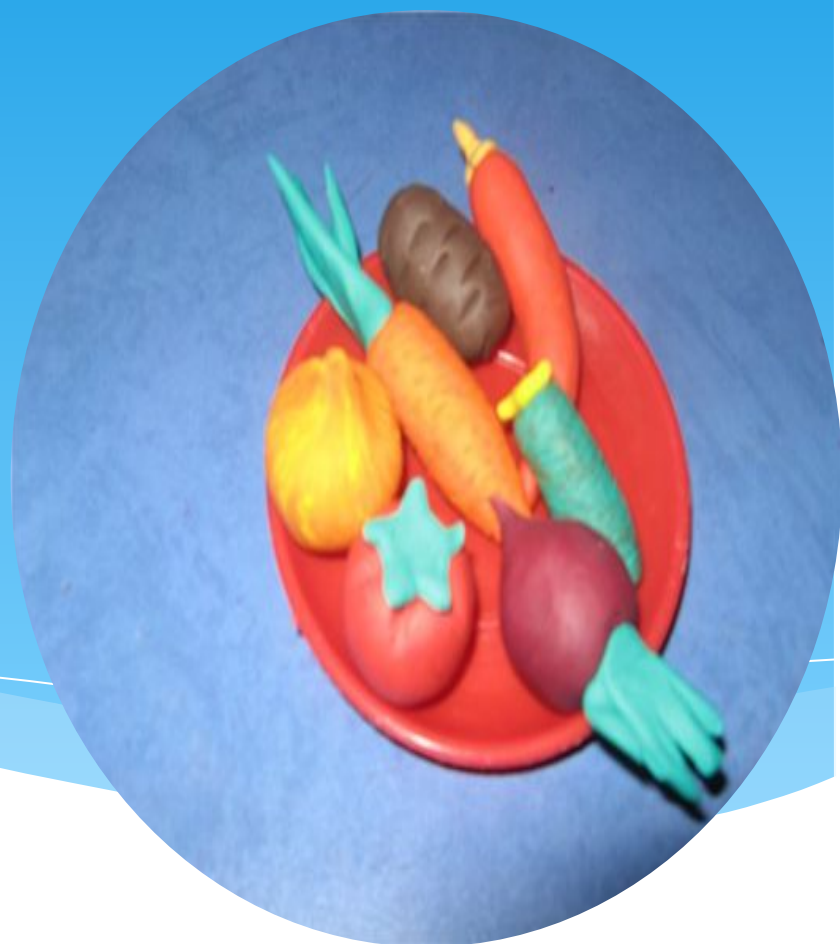
Т.Д.





### III этап – заключительный (май 2018г.)

#### Лепка «Овощи и фрукты»



# *Выставка «Я люблю спорт»*



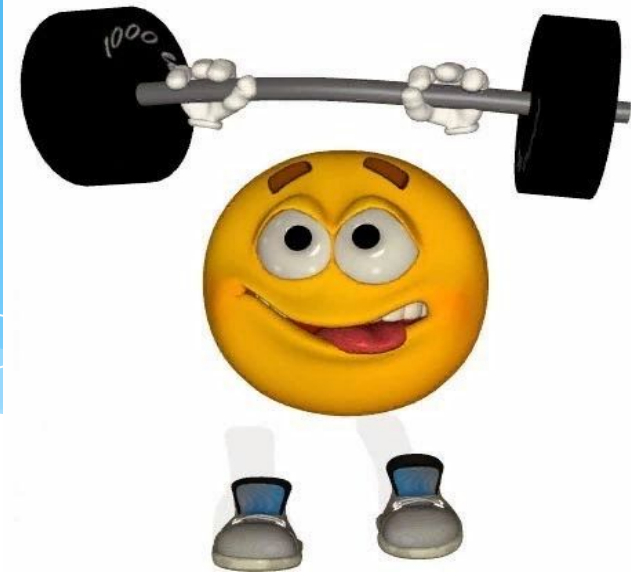


# *Спортивные развлечения «Богатыри», «Соревнования с родителями»*



# Продукты проекта

- Выставка детских рисунков.
- Лепка «Овощи и фрукты», «Хоккеисты».
- Развлечение «Соревнования с родителями», «Богатыри».





## Вывод

В процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления здоровья.

Участие родителей в совместной деятельности позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников.

Значительно повысились знания детей и родителей о формировании здорового образа жизни.

В дальнейшем планирую продолжить работу в данном направлении.



*Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки,-  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В саду или дома!!!*

