

# *«Здоровый образ жизни - это здорово!»*

*Проект с детьми старшей группы № 9*



*МБДОУ ЦРР Д/С № 133 г.  
Воронежа*

*подготовила воспитатель:  
Сурма Н.А.*

# ЗДОРОВЬЕ-

- характеристики физического и психического развития человека
- адаптационные возможности его организма
- социальная активность

## Здоровый образ жизни

- активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.



# Актуальность проекта

- Ухудшение состояния здоровья детей
- Не только медицинская, но и серьёзная педагогическая проблема.
- Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.



# Описание проекта

## Тип проекта:

информационно - практико-ориентированный.

## Участники проекта:

воспитатели группы, дети, родители детей, специалисты ДОУ.

## Продолжительность проекта:

краткосрочный

Возраст детей: 5 – 6 лет



## Проектная идея:

провести мероприятия по формированию представлений о здоровом образе жизни, организации рациональной двигательной активности детей, созданию условий для реализации оздоровительных режимов.

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

приобщение детей к здоровому образу жизни, создание психолого-педагогических условий для развития и укрепления здоровья детей.

# Задачи проекта:

- формирование понимания необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- освоение знаний о своём организме, здоровье;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры;
- соблюдение элементарных правил ЗОЖ.
- активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к ЗОЖ.

# Этапы реализации проекта:

## 1 этап - подготовительный



- составление плана проекта;
- создание предметно-развивающей среды;
- подбор дидактического материала;
- составление конспектов занятий, бесед;
- подготовка к спортивному развлечению;
- подбор детской художественной литературы.
- сбор используемой литературы;

## 2 этап - основной

### Реализация плановых мероприятий:

- проведение занятий и экскурсий;
- чтение художественной литературы и проведение бесед;
- проведение дидактических, подвижных и сюжетно-ролевых игр;
- развитие продуктивной деятельности;
- организация досуга;
- проведение работы с родителями.



## 3 этап - заключительный

- совместно с родителями выпустить плакат «Если хочешь быть здоров!»;
- выставка детских рисунков;
- подведение итогов;
- презентация проекта на педагогическом совете.

# «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.**

## **Ожидаемые результаты:**

- **организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;**
- **снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;**
- **сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;**
- **активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.**

# Информационная база проекта:

- Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Н.И. Крылова, издательство «Учитель», 2009г.
- Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Е.Н.Крылова, М, «Просвещение», 1981г.
- Учимся быть здоровыми, Л.А.Теплякова, С.З. Шишова, М. 2001г.,
- Занимательная физкультура в детском саду К.К. Утробина.- М.: ГНОМ и Д.,2005г.,
- Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет), Л. И. Пензулаева.- М.: Владос,2002г.
- Прогулки в детском саду. И.В. Кравченко,Т.Л. Долгова,М.,2011г.,
- Технология проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г.,



# Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом -  
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



# Здоровый образ жизни



*Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.*

# Цели оздоровительной работы:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

## Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение







## Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;



- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.



**Закаливание** – повышает устойчивость организма к природным факторам.

## Средства закаливания

**1. солнце**



**2. воздух**



**3. вода**



# Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка



# Пребывание детей на воздухе

- это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма



# Дыхательная гимнастика



**Режим** - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

## Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

пассивный



Сон - важное условие для здоровья,  
бодрости и высокой  
работоспособности человека.





После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



## ✓ Самомассаж

**Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.**

**Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.**



# Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



# Личная гигиена

Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



# Экологически грамотное поведение

- Экскурсии в лес,
- Прогулки,
- Походы на луг,
- Игры на свежем воздухе



# Технологии обучения здоровому образу жизни

## образу жизни

### ✓ Коммуникативные игры – танцы



# Пальчиковые игры

## Сюжетно – ролевые игры



# Нетрадиционная форма оздоровления – релаксация

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутренне мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.





# Психогимнастика

Важно использовать психогимнастику в профилактической работе с детьми с целью психофизической разрядки. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.



# Беседа «Мы растём здоровыми»

## Дидактическая игра «Весёлый распорядок дня»

### Рассматривание атласа «Тело человека»



# Рисование «Вкусные витамины»



# Выставка рисунков



# Работа с родителями

Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.



# Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду



Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

# Заключение

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежем воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.

**Научись его ценить!**





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

