

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения Алтайское  
средняя общеобразовательная школа №1 им.П.К.Коршунова  
Структурное подразделение детский сад «Светлячок.»

Проект на тему:  
**«Здоровый образ жизни».**



Подготовила: Инструктор по  
физкультуре  
**Нарыкина Анастасия  
Сергеевна**





**Вид проекта:** экспериментальный


**Образовательная область:** физическое развитие  
**В рамках ДООУ**

**Участники проекта:** дети: 5-7 лет, воспитатели групп, родители.

**Формы проведения:** познавательно -  
исследовательская деятельность

**Срок реализации:** 2 недели

**Девиз проекта:** «Здоровье – бесценный дар,  
потеряв его в молодости не найдешь до самой  
старости».



**Актуальность:** Здоровье человека - актуальная тема для разговора во все времена. Здоровье нельзя купить или удержать лекарствами.

Проблемой в современных семьях, является снижение уровня культуры здорового образа жизни. Многие родители предпочитают пассивный отдых за компьютером или просмотром телевизора, к чему невольно приучают и своих детей. Есть родители, которые, всё же осознавая важность здорового образа жизни, не знают, как организовать с детьми активный досуг. А ведь именно в семье, в совместном досуге с родственниками, воспитывается интерес к спорту, и закладываются основы здоровья. Здесь родители выступают в роли главного наставника для своих детей. Детскому саду отводится особая роль в воспитании здоровой семьи. Воспитатели должны не только создавать комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных особенностей детей, но также поддерживать



# Гипотеза

Если вовлечь детей в осмысленную деятельность, в процессе которой они смогли бы самостоятельно следить за своим здоровьем и привить привычку к ЗОЖ, то улучшится их здоровье и физическое развитие.

# Цель проекта:

*Научить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии природы и бытия.*



# Задачи в соответствии с

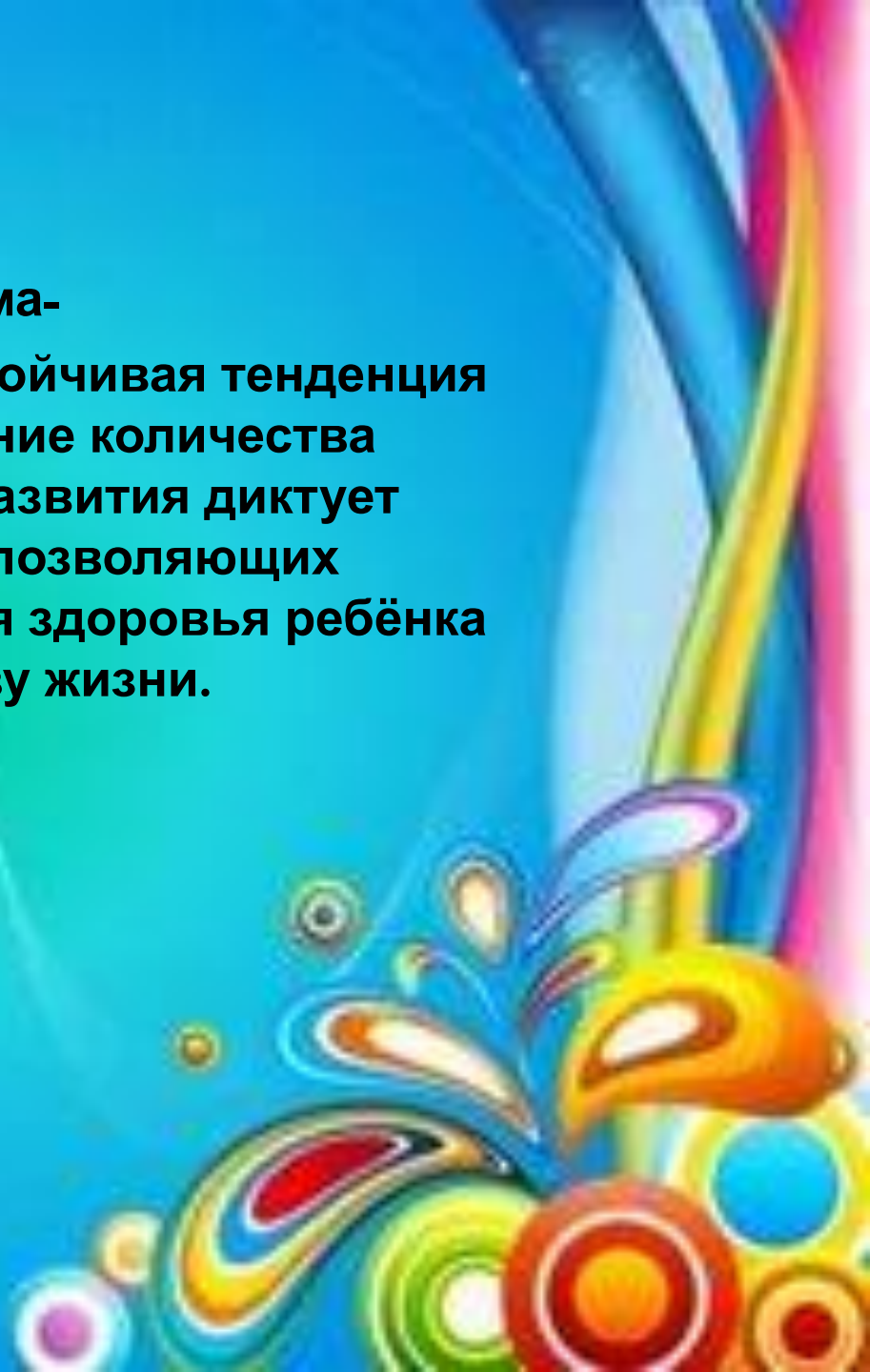
## ФГОС ДО

- **Формировать и развивать способность дошкольников занимать позицию субъекта развивающей деятельности.**
- **Развивать интегративные качества личности дошкольников: «физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками», «любопытный, активный», «способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений о ЗОЖ».**
- **Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам ЗОЖ, здоровьесберегающего и безопасного поведения.**
- **Воспитывать морально – волевые качества.**
- **Повышать функциональный уровень органов и систем**

# Основания для разработки:

Проблема-

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей, увеличение количества детей с нарушениями физического развития диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих найти эффективные пути укрепления здоровья ребёнка и приобщения его к здоровому образу жизни.



# **ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

**1. Неосведомлённость родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;**

**2. невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье;**

**3. недостаточность знаний родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста**



# Предполагаемый результат:

## Дети:

снижение уровня заболеваемости;  
повышение уровня физической подготовленности;  
осознание необходимости физкультуры, спорта и  
здорового образа жизни.

•



# Этапы работы над проектом:

**I этап –**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ:**

**Выделение проблемы:**  
некачественное выполнение детьми основных движений может сказаться на результатах в спортивных соревнованиях, следовательно, только через осознанное, качественное и добросовестное выполнение основных движений можно добиться отличных результатов в спортивных соревнованиях «Весёлые старты».







## **II – этап основной**

В структуру оздоровительного режима вплетен спектр восстановительных методик, приемов и способов;

- ❖ Утренняя гимнастика
- ❖ Физкультурные занятия
- ❖ Гимнастика для глаз;
- ❖ Дыхательная гимнастика





# III – этап





# Новизна проекта:

Создание условий для проявления детьми старшего дошкольного возраста **здоровьесберегающей компетентности** в процессе интегрированной образовательной деятельности



# ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



## Здоровье тела



**Береги зрение**



**Держи ровно  
спину**



**Соблюдай  
режим дня**



**Делай  
разминку**

## Здоровье духа



**Верь**

**в**

**себя**



**спокоен**



**Поднимай  
настроение**





## *Взаимодействие с родителями*

- Консультация: «Профилактика плоскостопия»
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.



## проекта:

- Проект должен стать мощным импульсом к развитию у детей физических качеств, к формированию знаний о своём организме и способах укрепления собственного здоровья.
- В целом проект с детьми и родителями, с моей точки зрения, имеет прогрессивный характер и позволит не только укреплять своё здоровье но и дадут толчок для развития волевых качеств, уверенности в себе и ответственности.



# Результат осуществления проекта:

*Выросла активность родителей , чувство благодарности по отношению к работающему персоналу, желание поддерживать воспитателей и самим участвовать в мероприятиях.*

*У детей начали формироваться новые навыки правильного ухода за своим телом и одеждой.*

*Дети стали соблюдать правила поведения за столом.*

*У детей появилось желание помогать друг другу и направлять и подсказывать товарищам алгоритм действий.*

*Повысился интерес к совместному творчеству с воспитателями, родителями и детьми.*

*Обогатился уровень знаний и систематизировались знания о КГН.*

*Вызван интерес к чтению художественной литературы.*

*Активизировался словарный запас детей.*



***Здоровье до того перевешивает все  
остальные блага жизни, что поистине  
здоровый нищий счастливее больного  
короля.***                      ***Артур Шопенгауэр.***



