

Проект по оздоровлению  
в подготовительной группе «Теремок»  
МДОУ №98

Тема  
«Будем здоровыми!»

Выполнила: Лейковская Е.Д.  
Оленина Е.А.



## Проблема:

часто болеют дети

**Цель:** охрана и укрепление здоровья детей

## Задачи:

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия

# Участники проекта

- Дети
- Воспитатели
- Родители
- Мед. работники
- Специалисты

Срок реализации – две недели



# 5 направлений:

- Познавательное
- Речевое
- Физкультурно-оздоровительное
- Художественно-эстетическое
- Социальное развитие



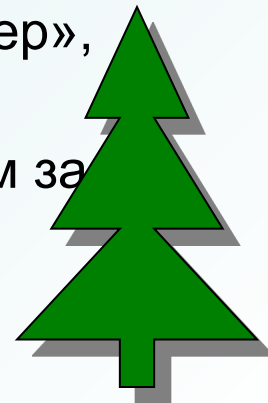
# Содержание деятельности

Название направления	Организация деятельности
Развитие речи	Игры на дыхание, игры при ОРЗ
Физкультурно-оздоровительное	Игры при плоскостопии, ожирении, рахите, гипотрофии
Художественно-эстетическое	Игры на развитие мелкой моторики рук
Социальное развитие Познавательное	Закаливающие процедуры Беседы о здоровом образе жизни

# План мероприятий для реализации проекта

## Развитие речи

- **Задачи:** учить детей правильно дышать носом при произношении речи; развивать артикуляционный аппарат; укреплять мышцы челюстно-лицевой области; тренировать навык правильного дыхания (ритмично, полно, с правильным выдохом); помочь детям избавиться от многих заболеваний дыхательной системы; предупредить возникновение острых респираторных инфекций.
- **Содержание деятельности:** игры для обучения правильному дыханию: «Лети, бабочка», «Осенние листья», «Летите птички», «Ветерок», «Одуванчик», «вертушки» (на прогулке), «Футбол», «Мыльные пузыри», «Катись, карандаш», «Воздушный шарик», «Плыви кораблик», «Плыви уточка», «Самый сильный ветер», «Задень обруч», «Гуси-гуси», «Заполни амбар».
- **Дополнение:** заучивание стихотворений, потешек, (следим за дыханием, темпом, позой)



# Физкультурно-оздоровительное направление

- **Задачи:** развивать у детей координацию движений, быстроту реакций, меткость, глазомер; учить сохранять равновесие и умение прыгать на одной ноге; укреплять мышцы туловища и конечностей с помощью игр; тренировать различным навыкам передвижений (бег, ходьба, перешагивание через предметы); формировать правильную осанку; воспитывать выдержку, терпение, настойчивость.
- **Содержание деятельности:** игры при плоскостопии: «Ну-ка вместе пересядем», «Прыжки через скакалку», «Зайчики и сторож», «Донеси, не урони»; игры при ожирении «Докати мяч первым», «Кот и мышка», «Разорви цепь», «Бездомный зайка»; игры при рахите и гипотрофии: «Самый стойкий», «Ястреб, курица и цыплята», «Кто дальше бросит?», «Попрыгунчики», «Кот и воробушки», «Заяц, мороз и елочки»; подвижные игры «Возьми скакалку», «Попади в бутылку», «Точно в цель».
- **Дополнение:** использование игр на прогулке, дома



# Художественно-эстетическое направление

- **Задачи:** стимулировать у детей центр речи головного мозга с помощью игр по мелкой моторике рук для развития речи; активизировать тактильное восприятие; развивать мелкую моторику рук с помощью занятий по ИЗО; координацию движений, точность, аккуратность.
- **Содержание:** занятие по аппликации: «Витаминный коктейль», занятие по рисованию: «Если хочешь быть здоровым» (карандаши) рисование: «Овощи, фрукты – полезные продукты» (восковые мелки).
- **Дополнение:** игра «Бассейн с сюрпризами» (горох, фасоль, мелкие игрушки), «Маленький аптекарь», «Цветные капли» (упаковка от таблеток, формочки для льда, пипетка, бутылочка с подкрашенной водой, пустые емкости).





# Социальное направление

- **Задачи:** учить детей следить за чистотой своего тела: самостоятельно устранять неполадки во внешнем виде, воспитывать привычку мыть руки по мере загрязнения (перед едой, после туалета, после прогулки, улицы, общественных мест); учить выполнять закаливающие процедуры вместе с детским коллективом (дружно, все вместе, не толкаясь, не смеяться друг над другом); воспитывать желание закаляться, настойчивость, терпение, внимание.
- **Содержание:** закаливающие процедуры после сна: «Пройди по ребристой дорожке», «Шагаем по следам»(дорожка из разных пуговиц); полоскание рта после обеда; упражнения для профилактики плоскостопия: «Раскатаем тесто», «Подними трубу двумя ногами»(цилиндры из картона); чеснокотерапия (киндеры с чесноком); кварцевание спальни; проветривание; прогулки.



# Работа с родителями

- **Задачи:** объяснить значимость физкультурно-оздоровительной работы с детьми в детском саду и дома; познакомить с проведением закаливающих процедур в детском саду и дома; дать представления об особенностях развития детей пятого года жизни.
- **Содержание:** информационные стенды «Что полезно есть», «Как правильно есть», «Витамины в рационе малыша», «Профилактика респираторных заболеваний», «Следим за зубами», и т.д.; картотека игр по профилактике респираторных заболеваний; по профилактике плоскостопия, литература по оздоровительной работе дома.



## Результат проекта:

- Создали условия для физического развития и снижения заболеваемости детей («Дорожки здоровья» - ребристая, солевая, следы с пуговицами);
- Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи (дома создать условия для закаливания );
- Сделать картотеку дидактических, подвижных, спортивных игр по данной тематике;
- Выполнили подборку художественной литературы по оздоровлению детей;
- Изготовили информационный стенд для родителей: «Что полезно есть», « Как правильно есть», «Режим дня», «Витамины в рационе малыша «Плывать как рыбка в воде»,

