

МБДОУ детский сад №1  
г. Велижа

**Проект  
«Я здоровье  
берегу, сам  
себе я помогу»**

**Подготовила:  
Воспитатель Николаева  
Валентина Викторовна  
2018 год**

# Детско-родительский творческий проект

**«Я здоровье берегу сам  
себе я помогу»**

## **Актуальность темы:**

Кризисные явления в обществе, высокие темпы его развития, экологические ситуации, социальная неустойчивость, снижение уровня жизни являются основными причинами ухудшения состояния здоровья детей. Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день особенно актуальна в связи с тем, что в группы риска попадают дети уже с дошкольного возраста. Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас и возлагаются как воспитательные, так и оздоровительно-профилактические задачи

## Цель:

Содействие сохранению и укреплению  
физического, психического и социального  
здоровья воспитанников ДОУ.



## Задачи:

- ✓ Создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей.
- ✓ Оздоровление детей через систему физических упражнений и игр.
- ✓ Повышение интереса детей и взрослых к физической культуре и спорту.
- ✓ Развитие у детей психофизические качества (силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.).
- ✓ Формирование навыков здорового образа жизни.
- ✓ Формирование доброжелательные взаимоотношения между детьми, родителями и воспитателями.

## **Вид проекта**

Информационно-творческий.

## **Образовательная область**

Физическое развитие и оздоровление.

## **Участники проекта**

Дети, воспитатели группы, родители, медицинский работник.

## **База работы над проектом**

МБДОУ детский сад №1 старшая группа

## **Период реализации проекта**

сентябрь-ноябрь 2018год

## Этапы проекта

- ✓ 1 этап (подготовительный)
- ✓ 2 этап (организация совместной деятельности)
- ✓ 2 этап (Заключительный)

## 1 этап

- ✓ Составление плана проекта
- ✓ Сбор, накопление материала.
- ✓ Анкетирование родителей
- ✓ Родительское собрание «О здоровье всерьез»

## 2 этап

### Консультация для родителей

- ✓ Здоровье и факторы, влияющие на здоровье.
- ✓ Роль физических упражнений в развитии ребенка.
- ✓ Игры и упражнения для развития мелкой моторики.
- ✓ Что такое осанка?
- ✓ Зачем нужна зрительная гимнастика детям.
- ✓ Влияние родительских установок на развитие детей.
- ✓ Как сохранить сердце ребенка здоровым.
- ✓ О вреде пассивного курения.

## 2 этап

### Физкультурные досуги

«Я здоровье берегу сам себе я помогу»

«Опора и движение» «Ловкие ручки»

«Зачем ножки малышам» «Преодолей себя»

«Сердце я свое берегу» «Дым вокруг от сигарет  
мне в том дыме места нет»

### Уроки здоровья

«Здоровые глазки»

«Если хочешь быть здоров»

### Час эмоционального настроения

«Если добрый ты»

# Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»







# ФОТОВЫСТАВКА



## 3 этап

- ✓ Подготовка к совместному празднику.
- ✓ Подготовка презентации проекта.
- ✓ Спортивный праздник «Путешествие в страну «Здоровья»»
- ✓ Презентация проекта

## Спортивный праздник «Путешествие в страну «Здоровья»»









## Результаты проекта

- ✓ Осознание родителями и детьми важности и необходимости заботиться о своем здоровье.
- ✓ Оздоровление детей.
- ✓ Создание в ДС и дома условий для реализации потребности детей в двигательной активности (уголки здоровья для детей).
- ✓ Совместное создание рисунков, выставок, стенгазет.
- ✓ Совместное участие родителей и детей в спортивно-оздоровительных мероприятиях в ДС и дома.