



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области  
(Структурное подразделение «Детский сад» Дружная семейка)

**Мини-проект  
«Хорошо здоровым быть!»**

**Выполнила воспитатель:  
Аринушкина А.А.**



## АКТУАЛЬНОСТЬ:



- Здоровье — бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости. (Народная мудрость). В настоящее время возросло количество детей со слабым здоровьем. Появляется все больше детей с простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Все это обусловлено занятостью родителей. Взрослые должны сделать все, что бы сфера детства была здоровой. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте». (Закон РФ об образовании). В дошкольном учреждении прививают навыки здорового образа жизни, познанию ребенком самого себя, формируют культуру здоровья. Как писал Сухомлинский В.А. «Забота о здоровье — важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»



## Тип проекта:

**По продолжительности:** краткосрочный (2 недели);

**По направлению деятельности:** познавательно — речевой, информационный, практико-ориентированный с элементами деятельности направленной на укрепление здоровья.

**По количеству детей, вовлеченных в проект:** - групповой (20);

**По уровню контактов и масштабам организации:** — на уровне образовательного учреждения.



## Основания для разработки проекта:

- Отставание в развитии двигательной сферы детей , повышение заболеваемости детей в холодный период года, малоподвижный образ жизни дошкольников.
- **Педагогическая идея проекта:** формирование ЗОЖ ребёнка, развитие интереса к предметно-практической деятельности, осуществление преемственности в работе детского сада и семьи.



Цель проекта: Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умении заботиться о своем здоровье; жить в гармонии с собой и окружающим миром

## Задачи проекта:

- \*Формировать навыки здорового образа жизни
- \*Воспитывать бережное отношение к своему здоровью - формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений;
- Приучать детей следить за осанкой во всех видах деятельности;
- \*Познакомить детей с витаминами и полезными продуктами
- \*Прививать любовь к физическим упражнениям
- \*Создавать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации
- \*Провести совместную работу с родителями



# Планирование работы по проекту с детьми

- **Что знаем:**
- Физическая культура оздоравливает организм,
- уменьшает заболеваемость,
- развивает физические качества ребёнка.
- **Что хотим узнать (проблемные вопросы)**
- Почему мы должны закаливать организм?
- Для чего нужна утренняя гимнастика?
- Как планировать ЗОЖ дома?
- Как влияют физические упражнения на организм?
- Как влияет ЗОЖ на строение жизнедеятельности



## Участники проекта

- Воспитанники
- Воспитатели
- Медперсонал
- Родители



# Основные формы реализации проекта

- Экскурсии
- Целевые прогулки и эстафеты
- Занятия по «ЗОЖ»
- Дидактические , сюжетные игры и упражнения
- Чтение художественной литературы
- Развлечения , беседы
- Выставка детских работ
- Анкетирование родителей
- Работа с родителями
- Фотоплакат





## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- 1-ый этап-подготовительный.
- \* Подобрать художественную, методическую и научно-популярную литературу по теме.
- \* Найти иллюстративный материал по теме, игрушки и атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности.
- \* Составить картотеку: стихов, загадок, пословиц.
- \* На каждый день составить план мероприятий.
- \* Создать личную библиотеку — копилку: массаж, пальчиковая гимнастика, зрительная и дыхательные гимнастики.
- \* Привлечение родителей к участию в проекте



## 2-ой этап: основной. Работа с детьми



### СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Беседы с воспитателем: Что такое здоровье?. Как витамины вирус победили. Как Вася закалялся от болезней. Где живут витамины. Полезная и вредная еда. Как уберечь себя от болезней? Как беречь своё зрение. О видах спорта. Где можно заниматься спортом. О машине «Скорая помощь». Рассмотрение плаката: «Строение человека» . О профессии-тренер, учитель физкультуры.

Беседы с мед.сестрой детского сада: «Роль витаминов в жизни человека» «Что такое гигиена?» «О пользе утренней гимнастики» «О пользе закаливающих процедур»

С/р игры: «Аптека», «Поликлиника», «Путешествие на стадион», «Магазин», «Семья», «Детский сад» , «В гости»





# Познавательное развитие



- НОД: «Откуда берутся болезни?», «Витамины в жизни человека»
- ФЭМП- «Посчитай –ка»(фрукты, овощи); «Прыгни на один больше», «Из пальчиков сделай треугольник» и т. д.
- Опытно-экспериментальная работа «Узнай на вкус и расскажи», «Угадай , что звучит?», «Коллекция ароматов», «Моем чисто, чисто», «Возьми без рук»





## РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

- НОД «Изучаем свой организм»;
- НОД Рассказывание сказки С.Я. Маршака «Доктор Айболит»
- НОД «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»
- НОД Заучивание стихотворения Э. Мошковской «Уши»
- Беседы о ЗОЖ, спорте, витаминах



# Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневная физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, направленная на тему проекта:

1. Игровые упражнения для самомассажа: «Весёлые носики», «Ушки для слона» и др.
2. Гимнастика для глаз: «Жук», «Бабочка» и др.
3. Пальчиковая гимнастика: «Апельсин», «Барabanщик» и др.
4. Общеукрепляющие оздоровительные игры: «Цапля», «Кошечки», и др.
5. Дыхательные упражнения: «Насос», «Ладони» и др.
6. Подвижные игры: «Жмурки», «Ловишки», «Совушка», «Перепрыгни через ров», «Запомни движение», «Попади в обруч» и др.
7. Гимнастика после дневного сна, физкультминутки, фитонцидотерапия, гигиенические и водные процедуры, закаливание, утренняя гимнастика.
8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня



# Художественно-эстетическое развитие

- Аппликация «Чистые и грязные руки»
- Рисование «Фрукты для здоровья» (натюрморт)
- Рисование «Весёлые клоуны»
- Лепка «Витамины для кукол»
- Рисование «Добрый доктор Айболит» (портрет)
- Рисование «Дети на зарядке»



## Игровая деятельность :

Дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Волшебный мешочек», «Дарю подарки», «Найди предметы» «Я расту...», «У меня есть голова», «С кем дружит зубок?» , «Виды спорта», «Опасно – неопасно», «Полезна и вредная еда».

Строительные игры: «Детская площадка», «Стадион», «Футбольное поле», «Дорога»

Настольные игры: «Пазлы», «Что такое хорошо и что такое плохо?», «Наши эмоции», «Волшебный напиток», «Подбери пару»

Словесные игры: «Мои хорошие поступки», «Пустим имя по ветру», «Как мы живём в детском саду», «Что нужно для здоровья?», «Микробы и мыло»



## 3 - ий этап, заключительный.

1. Досуговое мероприятие «Здоровая семья-крепкая семья!» совместно с родителями.
2. Коллаж для родителей : «Здоровый образ жизни-это наш выбор!».
3. Создание книги: «Мудрые советы родителей своим детям».
4. Электронное пособие - игра: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!».



## Работа с родителями.

- 1. Познакомить с мероприятиями проекта и привлечь родителей к его осуществлению.
- 2. Анкетирование родителей «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни».
- 3. Консультация: «Семья-здоровый образ жизни».
- 4. Беседа: «Как научить детей дошкольного возраста соблюдать правила личной гигиены».
- 5. Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным физкультурным оборудованием.
- 6. Фотовыставка: «Зимняя прогулка скучать не дает».
- 7. Информационные листки: «В каких продуктах «живут» витамины ,  
«Гимнастика для глаз», «Волшебные точки»
- 8. Творческая выставка(совместно с родителями) «По дороге к доброму здоровью!»
- 9. Ширма «Здоровый образ жизни семьи»



## Ожидаемый результат проекта:

1. Дети научились не сложным приемам само оздоровления.
2. Имеют знания направленные на сохранение здоровья, применяют их в детском саду и дома (соблюдение режима, правильное питание, гигиена тела, спорт).
3. Приобретенные навыки у детей к здоровому образу жизни дают результаты: снизилась заболеваемость у детей.
4. Повысилась заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.
5. Связь между детским садом и семьями воспитанников крепнет с каждым разом



# ФОТОВЫСТАВКА

Зимняя прогулка  
скузаться не даёт!



# Коллаж для родителей: «Здоровый образ жизни-это наш выбор!»



# Творческая выставка (совместно с родителями): «По дороге к доброму здоровью!»

