



**ПРОЕКТ**  
**«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ**  
**- САМ СЕБЕ Я**  
**ПОМОГУ»**

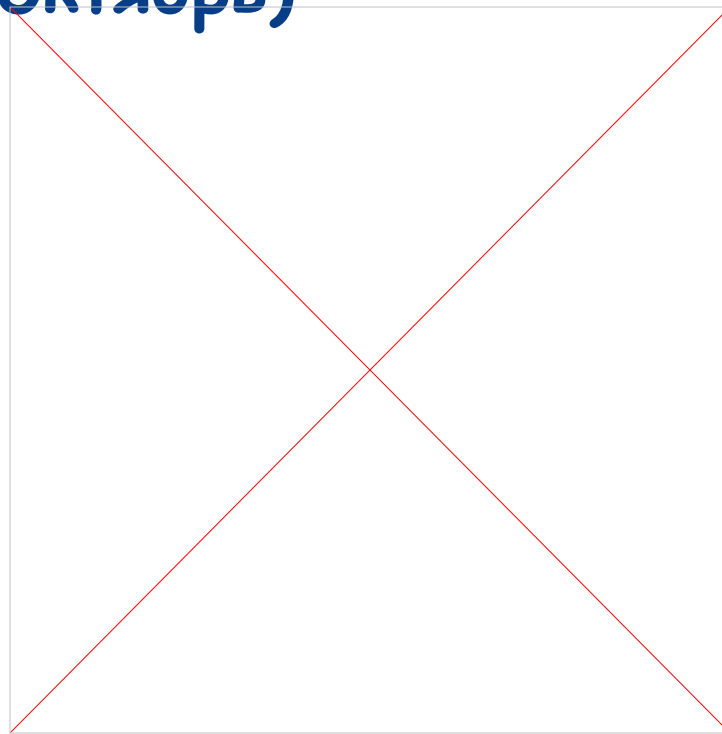
## УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

- ▣ дети старшей группы «Улыбка»
- ▣ родители
- ▣ воспитатели
- ▣ инструктор физической культуры



# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Проект краткосрочный  
(в течении месяца октябрь)



# АКТУАЛЬНОСТЬ

Как известно, состояние здоровья на 50% зависит от образа жизни. Одной из причин ухудшения здоровья населения России является низкий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Мы, взрослые люди, осознаем это и все равно наносим вред организму. Это наш выбор.

Но здоровье наших детей зависит только от нас. И наша главная задача – не просто вложить в голову ребенка сумму определенных знаний и правил, а помочь ему задуматься о своем здоровье.



**Цель :** ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ КАК ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.

## **Задачи:**

1. Расширить и уточнить представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих
2. Формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре.
3. Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.
4. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
5. Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.



# ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- I этап подготовительный.
- II этап - основной технологический.
- III этап - заключительный (результативный).
- IV этап - презентационный.



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- 1. Выявление представлений детей о здоровье
- 2. Анкетирование родителей по теме «Здоровье ребенка»
- 3. Определение целей и задач проекта
- 4. Информационно – методическое обеспечение проекта
- 5. Составление тематического плана по реализации проекта
- 6. Привлечение родителей к совместной деятельности по реализации проекта.
- 7. Обновление содержания предметно-развивающей среды.



# ОСНОВНОЙ ЭТАП.

- 1. Работа с родителями по заданной теме.
- 2. Продуктивно - познавательная деятельность с детьми по реализации проекта «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу» в соответствии с образовательными областями.
- 3. Организация сюжетно - ролевых, дидактических и подвижных игр.





# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

- Проведение анкетирования «Спорт в нашей семье»
- Проведение консультации на тему «Как укрепить здоровье дошкольника»
- Поиск информации по теме «Витамины вокруг нас!»
- Выпуск информационных листков
- Рекомендации по ознакомлению детей со здоровым образом жизни.



# РАБОТА С ДЕТЬМИ:

## *Проведение серии НОД:*

- Правильное питание залог здоровья.
- Я здоровье берегу сам себе я помогу.
  
- Чтение художественной литературы:
- А.Барто «Девочка чумазая»
- Зильберг «Полезные продукты»
- К.Чуковский «Мойдодыр»
- К. Чуковский «Доктор Айболит»
- Пословицы, поговорки и загадки



СЮЖЕТНО- РОЛЕВЫЕ ИГРЫ : «СПАСАТЕЛИ», «БОЛЬНИЦА»



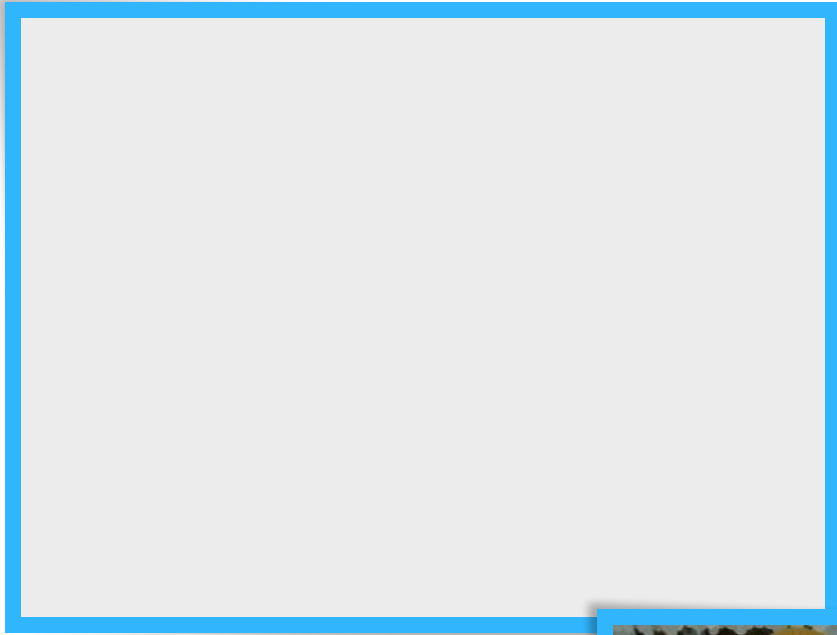
- ▣ Художественное творчество:
- ▣ Лепка «Виды спорта»
- ▣ Аппликация «Полезные овощи и фрукты»
- ▣ Рисование «Вредные микробы»



- **Опытно - экспериментальная деятельность :**
- - «Как избавиться от вредных бактерий»
- - «Живые дрожжи» (полезные микробы)
- - «Неопасное электричество» (безопасность)









- Дидактические игры:
- «Чистоплотные дети»
- «Угадай на вкус»
- «Наблюдайка»
- «Раз, два, три, что может быть опасным - покажи»
- «Угадай, что болит»
- «Правила гигиены»





## *Двигательная деятельность:*

- Проведение различных спортивных подвижных игр
- Проведение НОД по физкультуре
- Проведение соревнований «Самый быстрый», «Самый меткий», «Самый ловкий»

## *После дневного сна проведение закаливания различными способами*

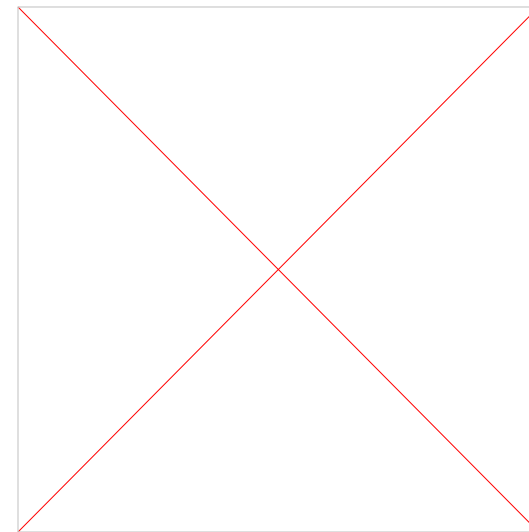
- упражнения в кроватках на пробуждение
- упражнения на коррекцию плоскостопия
- воспитания правильной осанки
- обширное умывание

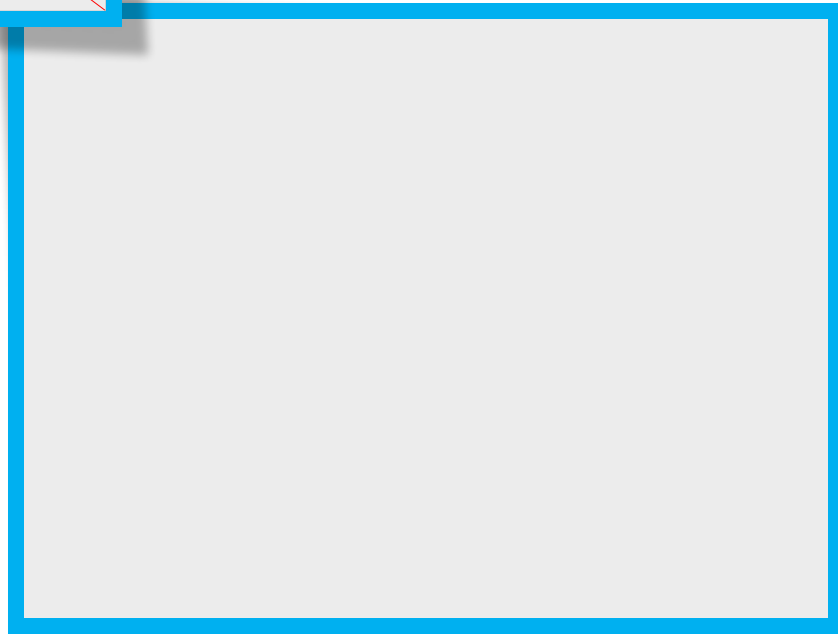
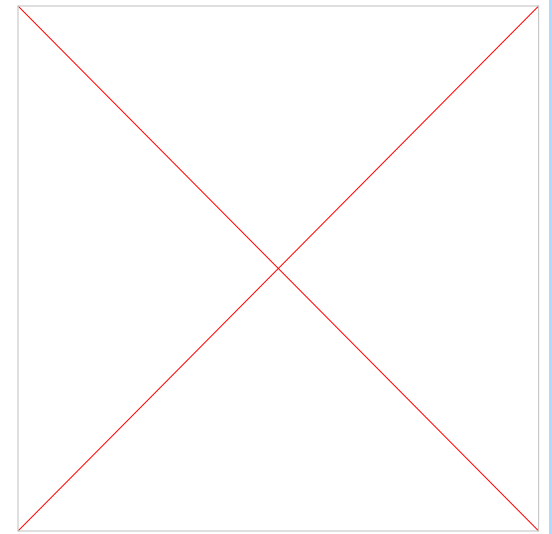
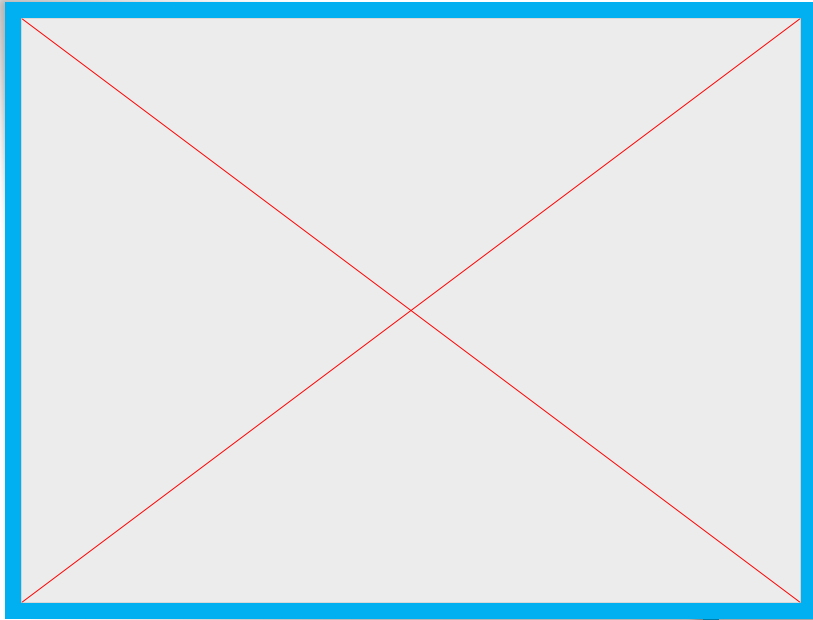


# ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ



# ЗАКАЛИВАНИЕ





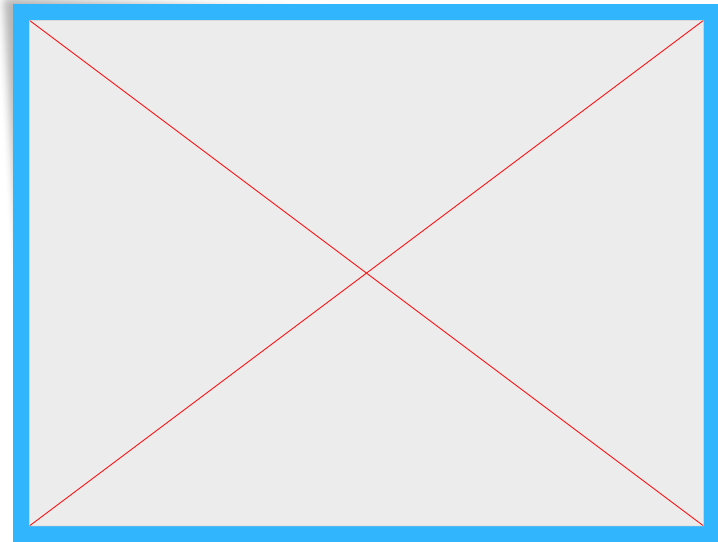
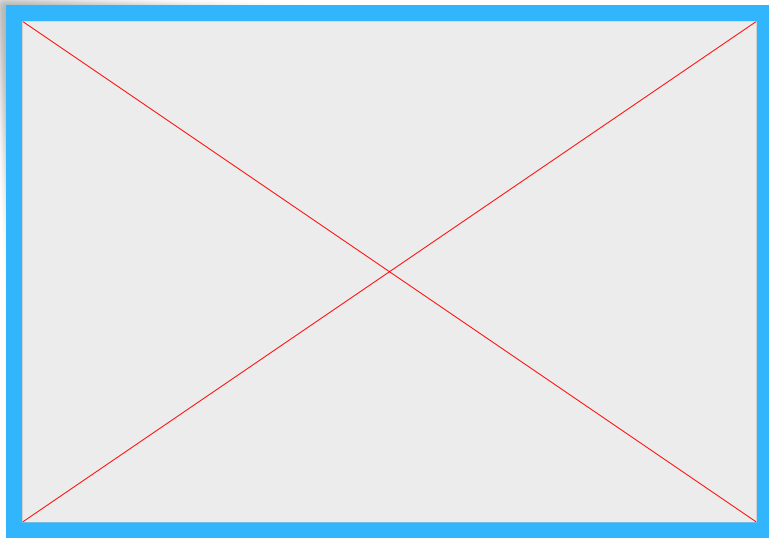
# СПОРТИВНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



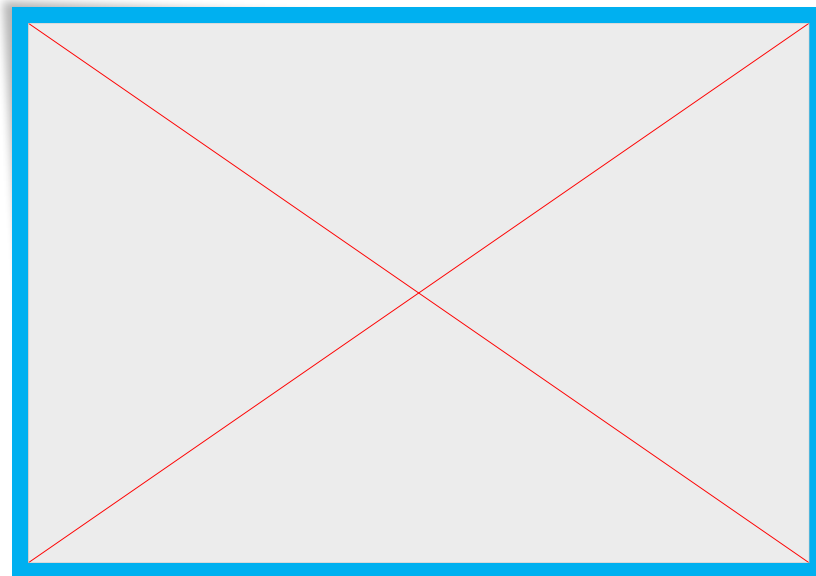
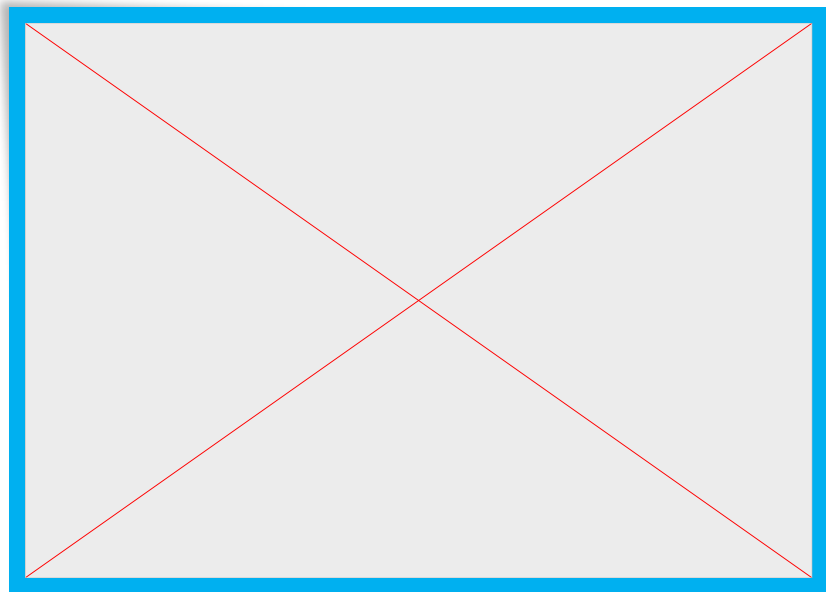
## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ) ЭТАП

### Продукт деятельности проекта

- Оформление выставки и альбома рисунков детей «Полезные овощи и фрукты», «Виды спорта» из пластилина»

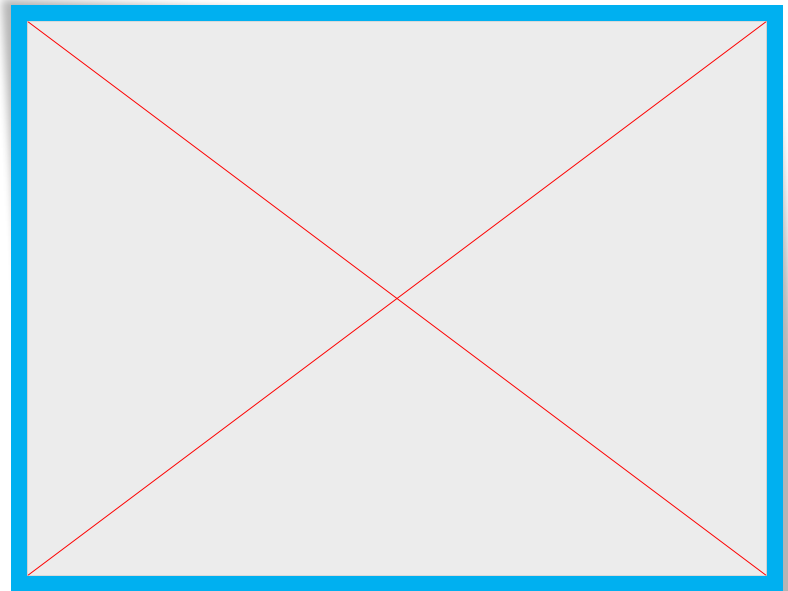
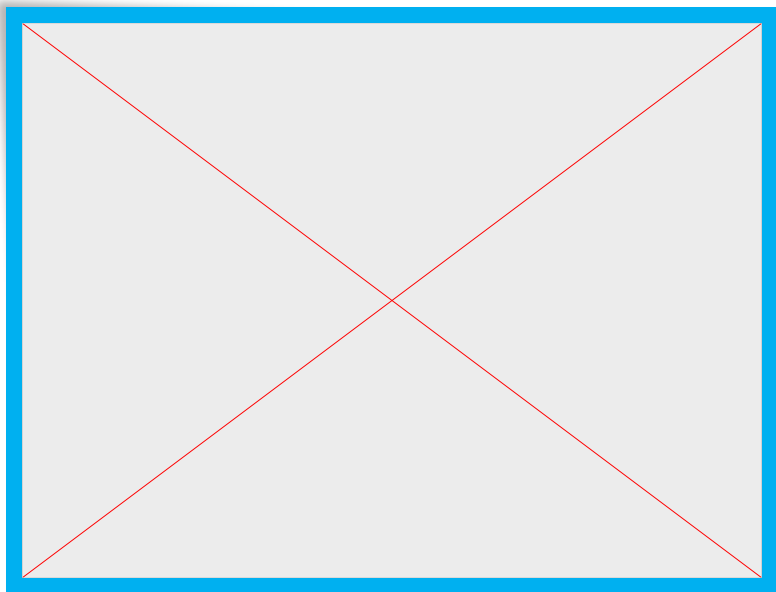


## □ Организация фото выставки «Спорт в детском саду»

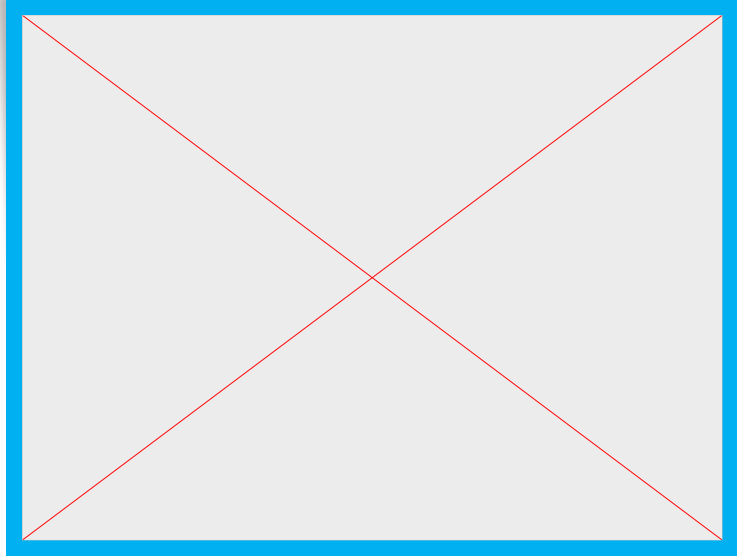
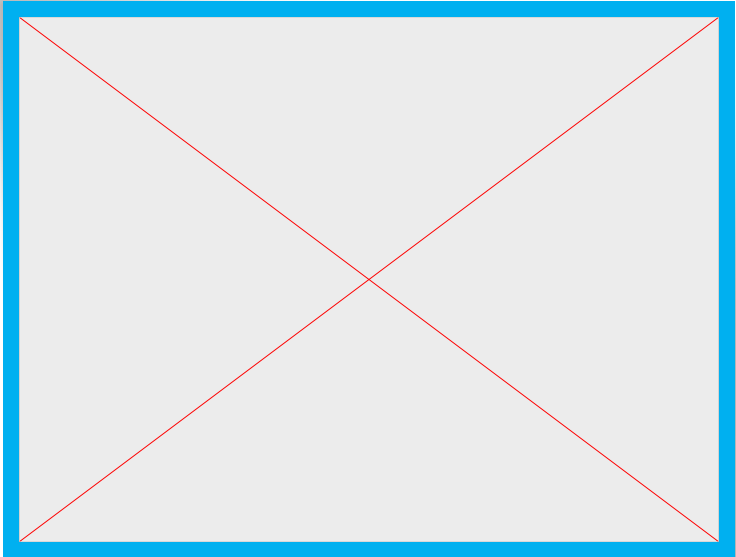
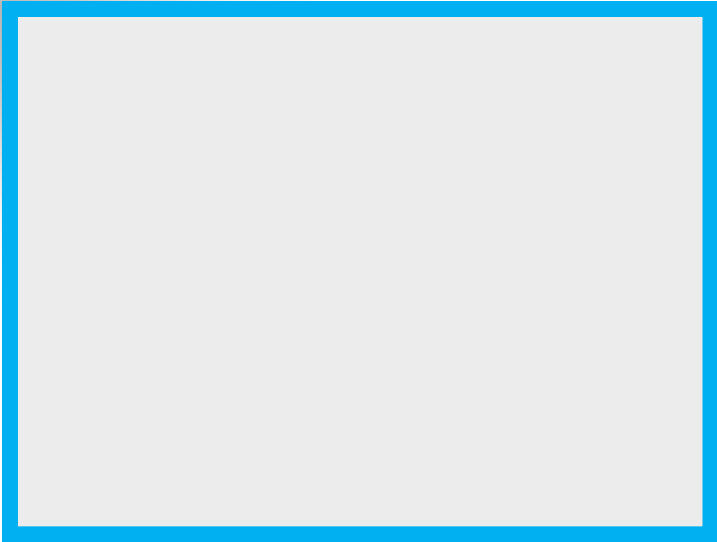


## Итоговое мероприятие

- Проведение спортивного праздника «Здоровей-ка!»







# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Данный проект способствовал формированию навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Была создана такая система работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Это способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

