

# **Наше Здоровье в наших руках**

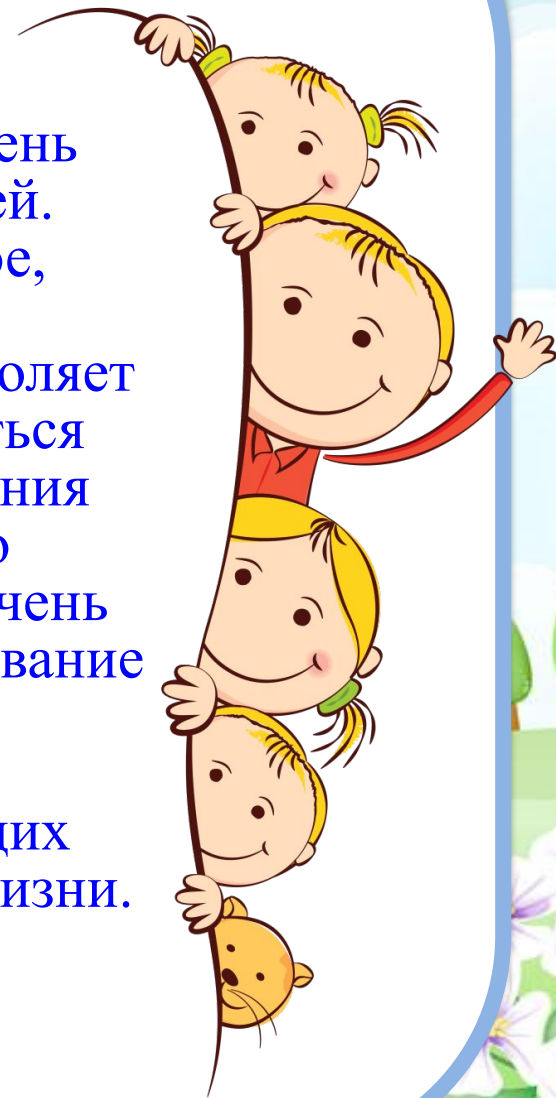
**Проект с детьми в подготовительной группе**

**Подготовила :  
Воспитатель Данилина Н.А.**



# Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.



# Тип проекта: Краткосрочный

## Участники проекта:

Воспитатель, дети подготовительной группы, родители.

## Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.

# Цель проекта:

1. Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка.
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни.



# Задачи проекта:

## *Для детей:*

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

*Для родителей:* 1. Привлечь родителей к участию в выставке фото « В страну здоровья всей семьей»

# Подготовительный этап

1. Изучение методической литературы по теме «Здоровье».
2. Составление плана совместной работы с детьми.
3. Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
4. Разработка проекта по теме «Наше здоровье в наших руках».



# Основной этап

- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазная», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тamarой санитары», С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; и т.д.;
- Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены и др., потешки о здоровье.
- Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была здоровой» и др.
- Дидактические игры: «Полезная и вредная еда», «Правила личной гигиены», «Мое тело».
- Художественное творчество : «Витаминная корзина», «Овощи на тарелке», «Здоровье-болезнь».
- Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Магазин».



# Утренняя гимнастика





# Бодрящая гимнастика



# Рисование «Здоровье – болезнь»



# Фотоколлаж «В страну здоровья всей семьей»



# «В помощь родителям!»

- Консультации: «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста» и др.



# Заключительный этап

- Обобщение и систематизация полученных знаний
- Фотоколлаж совместного творчества воспитателя, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»
- Подготовка и проведение презентации.



# Результаты проекта :

- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте.





Желаем вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути  
Главнейшее условие.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**