

# Проект по здоровьесбережению в старшей группе «*Ключик к здоровью*»



Выполнили:  
Даньшина Ю. А.  
Заянчуковская Т. М.

# *Актуальность проекта.*

Недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;

Нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;

Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье;

Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей



**Вид проекта:** групповой, познавательно-творческий.

**Сроки реализации проекта:** среднесрочный.

П

**Образовательные области:**

физическое развитие,

познавательное развитие,

художественно-эстетическое развитие, речевое развитие,

социально-коммуникативное развитие.



```
graph TD; A[Участники проекта] --- B[Педагоги]; A --- C[Дети]; A --- D[Родители]; A --- E[Старшая медсестра];
```

**Участники проекта**

**Педагоги**

осуществляют педагогическое просвещение родителей по проблеме;  
-организуют деятельность детей и родителей.

**Дети**

участвуют в разных видах деятельности: познавательной, игровой, практической.

**Родители**

участвуют в совместной деятельности, делятся опытом с другими.

**Старшая медсестра**

оказывает помощь в организации оздоровительных процедур детям, консультируют родителей.

## *Цель проекта:*

показать значимость здорового образа жизни, прививать любовь к спорту и физической культуре.





## *Задачи проекта:*

- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.
- Развивать активность, подвижность, гибкость, ловкость через различные виды деятельности.
- Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.



# Методы и формы работы

**Методы работы:** словесные, наглядные, практические, игровые.

## Формы работы:

- чтение художественной литературы;
- игры –подвижные, малоподвижные, дидактические, словесные;
- беседы;
- просмотр презентации;
- рассматривание картинок по теме «ЗОЖ»;
- заучивание речёвок , пословиц, поговорок, считалок;
- праздник, развлечение;
- утренняя гимнастика, гимнастика-побудка, пальчиковая гимнастика, физ. минутки;
- экскурсии;
- уголок для родителей (папки-передвижки, консультации, стенгазета, информационная копила «Народная мудрость гласит» и т.д).



## *Этапы реализации проекта:*

### *1 этап Подготовительный*

- составление плана деятельности;
- сотрудничество с родителями;
- подбор литературных произведений для детей;
- изучение методической литературы;
- подготовка цикла бесед о здоровье, спорте.

### *2 этап Основной*

Для успешной реализации задач проекта необходимо:

**Оздоровительные мероприятия ( ежедневно):**

- утренняя гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика – побудка;
- подвижные и спортивные игры;
- пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм;
- прогулки;
- физ. минутки.

### *3 этап Итоговый*

- праздник «Школа молодого бойца» с участием родителей.
- презентация по проекту «Ключик к здоровью».





## *Ожидаемые результаты:*

организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;

снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

формирование гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (знания о витаминах, о правильном питании, о режиме дня и т.д, и т.п.);

активная помощь, заинтересованность родителей в организации работы по укреплению и сохранению здоровья детей.





Утренняя гимнастика



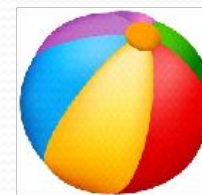
Физкультурные занятия

Ключик к здоровью

Дыхательная гимнастика

Самомассаж

Активный отдых







# *Здоровый образ жизни в детском саду*



# *Здоровый образ жизни в детском саду*



# *Беседы с детьми о здоровье*

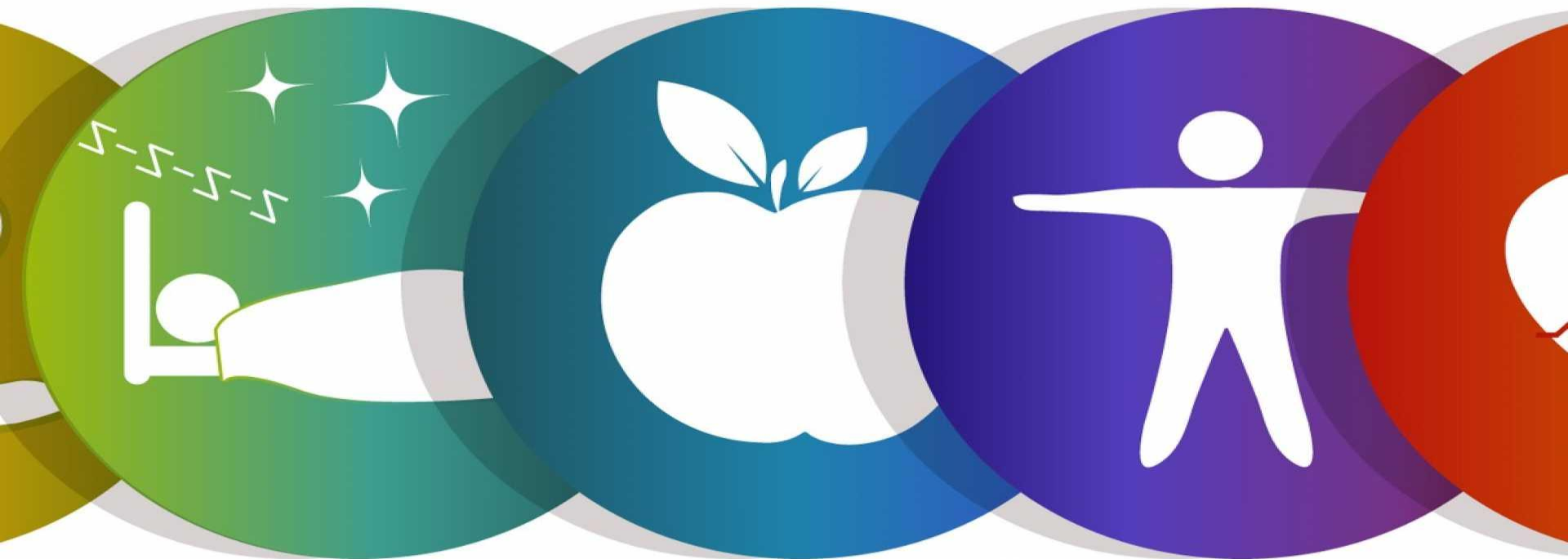
Таблетки растут на грядке

Как организм человека перерабатывает пищу.

Мои помощники.

Полезные продукты.

Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.



# Сюжетно-ролевые игры





# *Играем в настольные игры*



# Консультации для родителей

## Здоровый образ жизни семьи

Здоровье и развитие каждого ребенка зависят от жизни и здоровья всей здоровой семьи.

**Здоровый образ жизни — это:**

- Максимальный физический контакт в семье, движение, совместные прогулки, занятия спортом и активные игры.
- Максимальное участие родителей в воспитании и развитии ребенка.
- Максимальное участие родителей в формировании положительных привычек и навыков у ребенка.
- Максимальное участие родителей в развитии и развитии ребенка, в формировании его личности, интеллекта, эмоционального благополучия.
- Максимальное участие родителей в формировании у ребенка навыков самообслуживания и гигиены.
- Максимальное участие родителей в формировании у ребенка навыков общения с другими людьми.
- Максимальное участие родителей в формировании у ребенка навыков общения с природой.



## Здоровый образ жизни семьи

Здоровье и развитие каждого ребенка зависят от жизни и здоровья всей здоровой семьи.

**Здоровый образ жизни — это:**

- Максимальный физический контакт в семье, движение, совместные прогулки, занятия спортом и активные игры.
- Максимальное участие родителей в воспитании и развитии ребенка.
- Максимальное участие родителей в формировании положительных привычек и навыков у ребенка.
- Максимальное участие родителей в развитии и развитии ребенка, в формировании его личности, интеллекта, эмоционального благополучия.
- Максимальное участие родителей в формировании у ребенка навыков самообслуживания и гигиены.
- Максимальное участие родителей в формировании у ребенка навыков общения с другими людьми.
- Максимальное участие родителей в формировании у ребенка навыков общения с природой.



## Режим ребенка

Режим ребенка — это привычка распределять по времени и последовательности в определенном порядке все занятия, которые входят в его жизнь.

Режим — это привычка распределять по времени и последовательности все занятия, которые входят в его жизнь.

Соблюдение режима способствует формированию у ребенка привычки к определенному распорядку дня, что способствует его развитию и формированию его личности, интеллекта, эмоционального благополучия.

При соблюдении режима ребенок становится более активным, здоровым и счастливым.

Режим ребенка должен быть гибким и соответствовать его возрасту и индивидуальным особенностям.

Режим ребенка должен быть удобным и комфортным для всех участников семьи.

Режим ребенка должен быть интересным и увлекательным.

Режим ребенка должен быть здоровым и безопасным.

Режим ребенка должен быть эффективным и результативным.



## Рациональное питание детей

Питание ребенка — это важнейший фактор его здоровья и развития.

Рациональное питание — это питание, которое обеспечивает организм ребенка всеми необходимыми веществами для его роста и развития.

Рациональное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Рациональное питание должно быть регулярным и своевременным.

Рациональное питание должно быть удобным и комфортным для ребенка.

Рациональное питание должно быть интересным и увлекательным.

Рациональное питание должно быть здоровым и безопасным.

Рациональное питание должно быть эффективным и результативным.



## Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома — это место, где ребенок может заниматься спортом и активными играми.

Спортивный уголок дома должен быть удобным и комфортным для ребенка.

Спортивный уголок дома должен быть интересным и увлекательным.

Спортивный уголок дома должен быть здоровым и безопасным.

Спортивный уголок дома должен быть эффективным и результативным.



## Закливание

Закливание — это процесс, при котором ребенок учится говорить.

Закливание должно быть интересным и увлекательным.

Закливание должно быть здоровым и безопасным.

Закливание должно быть эффективным и результативным.



## Здоровый образ жизни в семье

Здоровый образ жизни в семье — это привычка распределять по времени и последовательности все занятия, которые входят в его жизнь.

Здоровый образ жизни в семье должен быть удобным и комфортным для всех участников семьи.

Здоровый образ жизни в семье должен быть интересным и увлекательным.

Здоровый образ жизни в семье должен быть здоровым и безопасным.

Здоровый образ жизни в семье должен быть эффективным и результативным.



## Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома — это место, где ребенок может заниматься спортом и активными играми.

Спортивный уголок дома должен быть удобным и комфортным для ребенка.

Спортивный уголок дома должен быть интересным и увлекательным.

Спортивный уголок дома должен быть здоровым и безопасным.

Спортивный уголок дома должен быть эффективным и результативным.



## Здоровье детей — ценное достояние каждого гражданина общества

Здоровье детей — это важнейшее достояние каждого гражданина общества.

Здоровье детей должно быть удобным и комфортным для ребенка.

Здоровье детей должно быть интересным и увлекательным.

Здоровье детей должно быть здоровым и безопасным.

Здоровье детей должно быть эффективным и результативным.



# *Результаты реализации проекта*

- 1. Формирование правил ЗОЖ и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих;**
- 2. Повышение уровня информационно-коммуникационной культуры дошкольников;**
- 3. Развитие положительных эмоций и умения чувствовать свой организм;**
- 4. Совершенствование профилактических и культурно-гигиенических навыков;**
- 5. Формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;**
- 6. Взаимодействие с семьей, укрепление детско-родительских отношений.**

# Литература

Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей».

В.П. Спирина «Природные факторы в воспитании дошкольников».

Р.В. Тонкова-Ямпольская «Ради здоровья детей».

В.А. Доскин «Растем здоровыми!».

С.А. Левина «Физкультминутки».

С.Г. Файнберг «Почему ребенок стал нервным».

Р.С. Чиркова «Родительские собрания в детском саду».

В.В. Коноваленко «Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения».

Т.Н. Зенина «Родительские собрания в детском саду».

Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье».

Энциклопедия для детей «Тело человека».

Демонстрационный материал: «Чувства и эмоции», «Предметы гигиены», «Части тела», «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта»

Информационно-деловое оснащение: «Олимпийские игры. Прошлое и настоящее».

Иллюстрации о спорте, портреты известных спортсменов..