

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №18 «Ромашка»

**ПРОЕКТ**  
*в средней группе*  
**«Я здоровым быть хочу!»**



Подготовила:  
воспитатель МБДОУ «Д/с  
№18» Назаренко Наталья  
Геннадьевна.

# ДЕВИЗ ПРОЕКТА

**«Быть здоровым -  
здорово!»**

## ПРОБЛЕМА

«Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья»

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья и это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья могут и должны привести к положительным результатам.

Родители играют огромную роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако для осуществления преемственности и формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей. Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в ДОУ и в своих семьях дома.



# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.



[www.xn--139-mddxrcrd3ccsf6rwb.xn--80brd99ou.xn--p1ai](http://www.xn--139-mddxrcrd3ccsf6rwb.xn--80brd99ou.xn--p1ai)

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.
  - Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.



# ПРЕДПОЛОГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.



# ОПИСАНИЕ

## ПРОЕКТА

Тип проекта: познавательно-творческий,

оздоровительный, групповой

Продолжительность: краткосрочный.

Участники проекта: дети, родители, педагоги.



# 1 ЭТАП -

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

1. Составление плана работы;
2. Анкетирование родителей: *«Здоровый образ жизни»*
3. Сбор информации по теме: *«Я здоровым быть хочу!»*;
4. Изучение методической литературы по теме.
5. Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов;
6. Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме;
7. Подбор художественной литературы по данной теме;



## 2 ЭТАП - ОСНОВНОЙ

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями.



## Мероприятия:

(совместная деятельность детей, воспитателей и родителей)

-НОД «Сохрани своё здоровье сам», лепка «Тарелка с фруктами», аппликация «Заготовка овощей на зиму»;

-Беседы: «Что такое здоровье?», «Мы порядком дорожим - соблюдаем свой режим», «О роли питания для здоровья», «Спорт - это сила и здоровье», «Зачем и как нужно закаляться?», «Что лучше - болеть или быть здоровым?», «Что такое осанка?»;

-Чтение художественной литературы, заучивание пословиц и поговорок по теме проекта;



# ЛЕПКА «ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ»



# АПЛИКАЦИЯ «ТАРЕЛКА С ФРУКТАМИ»



Проведение дидактических игр по теме «Полезно – вредно», «Вершки-корешки», «Угадай на вкус», «Скажи по-другому», «Чудесный мешочек», «Что лишнее?», «Угадай по описанию»;



Игра с мячом «Назови правильно» (о продуктах питания и витаминах в них), «Мяч в ворота» (на дыхание);



-Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, артикуляционных и пальчиковых игр, профилактических гимнастик (дыхательной, гимнастики, упражнений, направленных на сохранение правильной осанки, самомассаж)



- Проведение подвижных игр ;
- Проведение сюжетно-ролевых игр:



# Работа с родителями

- Изготовление памяток для родителей по формированию ЗОЖ
- Папки передвижки: «Питание и здоровье»; «Правильное питание для детей».



**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



# Выставка «Народные рецепты, которые нам помогают»





# Выставка рисунков «Я здоровым быть хочу»



# 3 ЭТАП -

Итоговое мероприятие «День здоровья»  
Презентация проекта «Я здоровым быть хочу»

# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ



## **Продукт проектной деятельности:**

1. Тематический план ;
2. Подборка дидактических игр;
3. Информационный материал в родительском уголке
4. Презентация проекта.
- 5.Картотека бесед.

## **Полученный результат реализации проекта:**

В поведении детей стала прослеживаться направленность на **здоровый образ жизни**; сформировались элементарные знания о способах укрепления и сохранения **здоровья**, снизилась заболеваемость в группе. У родителей появилась мотивация к укреплению **здоровья**, и они стали более осознано относиться к **здоровому образу жизни**.

# Спасибо за внимание!



[www.xn--139-mdbrcrd3bcsl6kwb.xn--80ardk9ref.xn--p1ai](http://www.xn--139-mdbrcrd3bcsl6kwb.xn--80ardk9ref.xn--p1ai)