



# ПРОЕКТ

(краткосрочный)

## «Если хочешь быть здоров!»

(Средняя группа)

Выполнила :

Белоус Елена Павловна

МБДОУ №158

« Детский сад комбинированного вида»



Кемерово 2014г

# Паспорт проекта:

**Тип проекта:** информационно – творческий

**По характеру содержания:** ребенок, ближайшее окружение.

**По характеру координации:** открытый

**По количеству участников:** групповой - 26 человек

**Участники проекта:** дети, воспитатели группы,  
родители.

**По продолжительности:** краткосрочный, 2 недели  
(13.10.2014 – 24.10.2014г.)







## Актуальность

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.







## Перспектива:

- создать условия для ознакомления детей с понятием «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- сформировать у детей знания о здоровом образе жизни через различные виды деятельности;
- способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни;
- развивать представления о полезности и целесообразности физической активности;
- воспитывать интерес и желание вести здоровый образ жизни;
- осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.







**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, как основа личностного, эмоционального и физического развития.

**Задачи:**

- 1 Формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.
- 2 Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физического, психического и социального здоровья у детей
- 3 Овладение навыками самооздоровления

**Предполагаемый результат:**

1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
3. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.





**1 этап**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

*1. Анкетирование среди родителей «Здоровый малыш!».*

*Цель: Выявление отношения семьи к ЗОЖ.*

*2. Выявить уровень знаний детей о правилах гигиены и значимости их для сохранения и укрепления здоровья.*

*3. Подбор методической и художественной литературы по ЗОЖ*

*4. Подготовка и подбор материалов для изготовления карточек по разделам: «Упражнения для глаз», «Подвижные игры для детей», «Физкультминутки».*

*5. Подбор дидактических игр и серии картин на тему:*

*«Чувства, Эмоции» с целью понимание детьми связи между физическим и эмоциональным здоровьем.*





## 2 этап

### деятельностный ДЕТИ



#### 1. Беседа «Здоровье всего дороже»

*Цель:* формировать у детей дошкольного возраста представление о здоровье человека и путях его сохранения.

#### 2. Занятие «Изучаем свой организм».

*Цель:* Изучать с детьми строение организма.

- Повысить интерес детей к своему здоровью.
- Закрепить в речи обобщающие понятия: «здравствуйте», «здоровье», «скелет», «люди».

3. Чтение художественной литературы о чистоте - К.И Чуковский «Мойдодыр», А Барто «Девочка чумазая». *Цель:* Вызвать у детей желание следить за своим внешним видом, чистотой и опрятностью.

4. Дидактические игры: ««Будь здоров», «Овощи, фрукты», «Чистюли и чистюльки»» *Цель:* Закрепление полученных знаний о здоровье.

5. «Беседы «Если ты заболел», «Роль лекарств и витаминов», «Опасность травм»

*Цель:* Дать знания и представления детям, о том, как важно следить за своим здоровьем. Расширить знания детей о правилах безопасного поведения (предотвращение травм)



## Занятие



## Беседы с детьми о

здоровье



## Рассматривание энциклопедий





## 2 этап - деятельностный

### Дети

6. Сюжетно-ролевая игра: «Больница».

*Цель:* Расширять знание детей о профессии врача.



7. Экскурсия в кабинет врача. «Врачи наши помощники».

*Цель:* Продолжить расширять знания детей о профессии врача и значимости лечения во время болезни.

8 Беседа «Что помогает быть здоровым».

*Цель:* Дать детям элементарные знания о разнообразных способах.

9. Занятие по рисованию: «Овощи, фрукты»; лепка: «Овощи, фрукты».

*Цель:* Закреплять знания детей о том, что витамины содержатся не только в лекарствах, но и в овощах и фруктах.

10. Рассматривание энциклопедии: «Я и мое тело»

*Цель:* Расширять знание детей о своем теле (организме).

11. Дидактические игры: «Домик настроения», «Мы и наши эмоции»



# сюжетно-ролевая игра по ЗОЖ





## Рисование, лепка овощей



## Утренняя гимнастика, физкультура, малоподвижные



## Подвижные игры







# Закаливание

# Дыхательная гимнастика





## 2 этап деятельностный РОДИТЕЛИ

### **1. Беседа: «Формирование у детей основ здорового образа жизни».**

*Цель: Информировать родителей о значимости и ценности соблюдения оздоровительных мероприятий с ранних лет, о том, что они должны стать привычными для детей.*


### **2. Памятки для родителей «Растим здорового ребенка»**

**«В каких продуктах живут витамины», «Здоровый образ жизни»**

*Цель: Информировать родителей о всестороннем укреплении и сохранении здоровья детей.*

**3. Консультация: «Здоровый образ жизни формируется в семье». Цель:** Способствовать сознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

**4. Составление карточек с целью информации родителей: «Упражнения для глаз», «Подвижные игры для детей», «Игры для здоровья».**



### **5. Круглый стол: «Здоровый образ жизни в семье»**

*Цель: Обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья своих детей.*





# Памятки, буклеты, папки-передвижки для родителей по вопросам ЗОЖ и круглый стол.





**3 этап**  
**Заключительный**

1. Итоговое занятие «**ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ**»

2. Была проведена выставка физкультурного оборудования, сделанного в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

**Результаты работы над проектом:**

**Дети:** 1. Дети получили первоначальные представления о своем организме и правилах сохранения своего здоровья.

2. У детей возник интерес и потребность к физическим упражнениям, как к средству оздоровления.

3. Дети получили первоначальные знания того, что настроение человека (эмоциональное состояние) влияет на физическое здоровье.

**Родители:** Повысился интерес родителей в физическом развитии и оздоровлении детей.

**Взрослые:** поддерживали у детей интерес к физическим упражнениям; создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.



будьте здоровы!!!



Здоровье не всё, но  
всё без здоровья –  
ничто”.



СОКРАТ

