

Муниципальное дошкольное образование МДОУ  
«Благоевский детский сад»

# Хотим здоровыми расти!



Подготовила: воспитатель  
Незамаева Л.Н.

2016 год

- ▶ **Вид проекта:** Информационно - практико-ориентированный.
- ▶ **Участники:** Воспитатели, музыкальный руководитель, родители, дети.
- ▶ **Возраст:** 6 лет.
- ▶ **Срок реализации:** Краткосрочный (неделя «Здоровья»).
- ▶ **Актуальность:** Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования направлен на решение множества задач, одной из них является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди подрастающего поколения.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Наряду с естественной заботой о здоровье детей необходимо обеспечить и потребность в движениях. Общеизвестно, что двигательная активность в жизнедеятельности человека является важнейшим условием, определяющим его здоровье, физическую и умственную работоспособность, т.е. здоровье и физическое воспитание - взаимосвязанные звенья одной цепи. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние особенно важно для растущего и развивающегося организма.

► **Цель:** Сформировать физически и психически здорового ребёнка.

► **Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми.

*Развивающие:*

- развить двигательную активность и положительные эмоции детей.

*Воспитательные:*

-воспитать у ребенка интерес к здоровью, спорту и желание быть смелым, сильным и выносливым.



## ► **Интеграция образовательных областей:**

### *Социально-коммуникативное развитие:*

- Сюжетно-ролевая игра: «Поездка на дачу», «Больница», «Магазин»
  - Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Ровным кругом»
  - Дидактические игры: «Польза-вред», «Виды спорта», «Что помогает быть здоровым», «Мой день», «Узнай на вкус», «Третий лишний»
  - Театрализованная игра: «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»
  - Беседа на тему: «Витамины в жизни человека»
  - Общение: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым», «7 Апреля-Всемирный День Здоровья»
  - Труд в уголке природы: Выращивание лука.
  - Полоскание горла после приёма пищи.
- Цель: : Способствовать сохранению и укреплению своего здоровья.

### *Познавательное развитие:*

- ФЭМП: Интегрированное занятие «Спортивная площадка» Цель: Закрепить количественный и порядковый счёт до 20.
- Познание: «Сохрани своё здоровье сам» Цель: способствовать сохранению и укреплению своего здоровья.
- Коррекционно-развивающее: «Добро и зло» Цель: учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.
- Просмотр презентации: «Виды спорта» Цель: Закрепить виды спорта.
- Экскурсия к реке (ОБЖ): Цель: отметить изменение состояния реки.
- Познавательно-исследовательская деятельность: Знакомство с правилами ухода за кожей, зубами, глазами, ушами.

## *Речевое развитие:*

-Кроссворд: «Предметы гигиены»

-Дидактические игры: «Вредные и полезные продукты», «Загадки - отгадки» (о спортивном инвентаре)

-Рассказ по сюжетным картинкам: «Режим дня» Цель: познакомить с рациональным распределением времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток.

-Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр», Л. Рыжова «Деловой человек», Е. Карганова «Наоборот», С. Михалков «Девочка, которая плохо кушала», Ю.Тувим «Овощи».

-Пословицы и поговорки о здоровье.

Цель: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы. Обогащение словаря детей при помощи новых слов.

## *Художественно- эстетическое развитие*

-Рисование: «Мы спортсмены»

-Продуктивная деятельность: «Наше настроение», «Овощи и фрукты- полезные продукты» (солёное тесто).

-Лепка: «Лыжники», «Мы занимаемся спортом»

-Музыка: «Улыбка» муз. В. Шаинского

-Первоапрельское развлечение: «Весёлые вытворяшки»

Цель: Вызвать эмоциональную отзывчивость детей.

## *Физическое развитие:*

- Утренняя разминка: «Хотим здоровыми расти»
- Конкурс на звание «Самый чистый и опрятный»
- Гимнастика после сна
- Физкультурное занятие «Встаём на лыжи»
- Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Весёлые спортсмены», «Догони свою пару»
- Трудовая деятельность на прогулке: лепим «Снежные постройки»
- Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на 21 «Дне Здоровья»
- Спортивный досуг: «Весёлые старты»

Цель: Способствовать воспитанию у детей потребности к ЗОЖ. Развивать двигательную активность.



## ► **Взаимодействия с родителями:**

Цель: Знакомить и привлекать родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

- Папка передвижка: «Здоровый образ жизни семьи»
- Совместное участие родителей и детей в соревнованиях по лыжным гонкам на XXI «Дне Здоровья»
- Изготовление массажных ковриков «Дорожка здоровья».
- Изготовление своему ребёнку контейнера (от киндеров) с фитонцидом – чеснок.
- Пополнение физкультурного уголка спортивным инвентарём (мячи, скакалки, игра «Боулинг»)



► **Достигнутый результат:** Внедрение проекта позволил сформировать новые знания, умения и навыки у детей, направленные на сохранение и преумножение здоровья. Данный проект позволил развить двигательную активность и положительные эмоции детей. Воспитать у ребенка интерес к спорту и желание быть смелым, сильным и выносливым.

Проведение недели «Здоровья» становится традицией детского сада.

*Давайте растить детей здоровыми!*





# Основные составляющие здорового образа жизни

Рациональное питание

Режим дня

Закаливание

Физические занятия

Личная гигиена

Положительные эмоции

# Витамины присутствуют в нашей пище.



# Радуется детвора, время игр пришло, ура!



# Мы занимаемся спортом





**Мы проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись.**

**Наиграться мы успели, а  
теперь скорей в постели**



# Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам.



**ЭТОТ КОВРИК ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ, ОН ЛЕЧЕБНЫЙ, ОН МАССАЖНЫЙ.**



**Я С РЕБЯТАМИ В ИГРЕ ТРЕНИРУЮСЬ ВО ДВОРЕ.**



**ЧИЩЕ МОЙСЯ – ВОДЫ НЕ БОЙСЯ!**



# Спортивный досуг «Весёлые старты»



# День здоровья 2016





# Первоапрельское развлечение «Весёлые вытворяшки»



**Спасибо за внимание!!!**