

# Проект « Мы за здоровый образ жизни !»



**Автор :**  
**вос-ль разновозрастной**  
**группы 3-5 лет**  
**Ткаченко М.А**

# **Актуальность проекта:** Что такое здоровье?

Здоровье -это полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. В последнее время показатели здоровья детей ухудшаются. Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека. Самое ценное и важное в нашей жизни – это дети и их здоровье.

Задача педагогического коллектива состоит в сохранении и укреплении здоровья, пропаганде здорового образа жизни, в формировании у воспитанников ответственности за своё здоровье.

**Цель проекта:** формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека .

## **Задачи проекта:**

- формировать у детей знания о здоровом образе жизни, потребность в здоровье и сознательном ответственном отношении к нему;
- воспитывать любовь к физкультуре и спорту, соблюдение режима дня и стремление к здоровому образу жизни;
- привлекать внимание родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, сохранения и коррекции физического и психического здоровья ребенка.

# Участники проекта.

```
graph TD; A[Участники проекта.] --> B[Воспитатели группы: осуществляют педагогическое просвещение детей по проблеме, организуют деятельность детей.]; A --> C[Дети: участвуют в разных видах деятельности]; A --> D[Родители: участвуют в совместной деятельности, делятся опытом друг с другом.];
```

## **Воспитатели**

**группы:** осуществляют педагогическое просвещение детей по проблеме, организуют деятельность детей.

**Дети:** участвуют в разных видах деятельности

**Родители:** участвуют в совместной деятельности, делятся опытом друг с другом.

# Продолжительность проекта:

долгосрочный

## Образовательные области

- социально-коммуникативное
- речевое развитие
- познавательное развитие
- физическое развитие



# План реализации проекта.

## **1 этап: Подготовительный.**

- Формирование проблемы.
- Определение задач.
- Изучение методической литературы по данной теме.

## **2 этап: Основной.**

- Организация работы над проектом.

## **3 этап: Заключительный.**

- Анализ результатов проекта.
- Спортивно – игровое развлечение: « Мы будущие Олимпийцы»
- Оформление выставки рисунков: «Здоровье-это жизнь!»

Продукт проекта: оформление альбома: «Будь здоров!»

# Содержание деятельности с детьми

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

- - Утренняя профилактическая гимнастика.
  - - Дыхательная гимнастика, точечный массаж.
  - - Гимнастика пробуждения, воздушное контрастное закаливание, босо хождение по дорожке здоровья.
  - - Витаминизация (соки, фрукты, напитки).
  - - Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей
  - - Подвижные, спортивные игры, динамические паузы.
  - - Музыкаотерапия
- Физкультурные занятия
  - Спортивные праздники и развлечения
  - сезонная профилактика гриппа и ОРЗ в период эпидемии



# Работа с родителями

- Анкетирование
- Папки –передвижки
- Беседы, консультации
- Фотовыставки
- Родительские собрания, мастер-классы.
- Изготовление нестандартного оборудования
- Дни здоровья
- Педагогические советы с участием родителей
- Материалы на стенде «Советы доктора Айболита»
- Совместные спортивные мероприятия



# Показатели эффективности:

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.
- Умение детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.
- Сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

# Промежуточный результат:

- Проведение с детьми спортивно-игрового развлечения «Мы будущие Олимпийцы! »  
Спортивный праздник «Папа,мама,я – спортивная семья»
- Оформление выставки рисунков: «Здоровье- это жизнь.»

# Продукт проекта:

- Оформление фотоальбома: «Будь здоров! »



## **Библиография:**

1. С.М. Мартынова «Здоровье ребенка в ваших руках» М. «Просвещение» 1991 г.
2. М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» Москва 1997г.
3. Т.Г. Карапетова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Волгоград «Учитель» 2009 г.
4. И. Кулик Н. Н. Сергиенко «Школа здорового человека»: Программа для ДОУ. Творческий центр Сфера Москва 2010
5. В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»: Методическое пособие. Творческий центр Сфера Москва 2008

**Спасибо за  
внимание!**