

*Проект:  
«Наше здоровье в  
наших руках»*

*Проект с детьми средней группы № 4  
«Лесная полянка»*



## Актуальность



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.



**Цель проекта:** Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

**Задачи проекта:**

- Развивать интерес к физической культуре;
- Формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
- Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни;
- Воспитывать у ребёнка мотивы самосохранения, привычки думать и заботиться о своём здоровье.

## **Участники проекта**

1. Дети.
2. Педагоги.
3. Родители.
4. Инструктор по физическому развитию.

## **Предполагаемые 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.
5. Мастер-класс по изготовлению нестандартного спорт. оборудования из подручных материалов

### Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.
4. Участие в форуме» ЗОЖ»

### Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

### **Формы работы с детьми:**

Од познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

**ООД продуктивной деятельности:** конструирование, аппликация, лепка, рисование;

**Игровая деятельность:** подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

### **Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный центр в группе;
2. Спортивный зал;
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т. д.).
5. Подборка методической литературы «*Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста*».

## Содержание проектной деятельности:

### Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный.

### 1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий.

### 2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.

### 3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия *«Мы ловкие и смелые!»*

Оформление выставки рисунков, выпуск газеты

# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



# Занятие физической культурой





# Прогулки



# Правильное питание



# Закаливание



# Спортивно - развлекательное мероприятие «Мы ловкие и смелые!»



# Спортивно - развлекательное мероприятие «В здоровом теле-здоровый дух!»



В итоге нашего проекта «Наше здоровье в наших руках» мы пришли к общему выводу: для того, чтобы быть здоровым нужно заниматься физкультурой, соблюдать режим, закаляться, играть с детьми в подвижные игры на свежем воздухе.

**Здоровье – это счастье!**

**Это когда ты весел и все у тебя  
получается.**

**Здоровье нужно всем – и детям и  
взрослым.**

**Мы желаем Вам быть здоровыми!**