

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«ДЕТСКИЙ САД №62»

# «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

(проект по формированию здорового образа  
жизни в старшей группе «Василек»)

Воспитатели: Попова Л.В.

г. Каменск-Уральский, 2018





**Цель:** Формирование культуры здоровья у детей 5-6 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*по отношению к детям:*

- 1) укрепление и охрана здоровья детей;
- 2) формирование потребности в соблюдении культурно-гигиенических навыков;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формирование желания вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

*по отношению к родителям:*

- 1) установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника, объединение усилий для формирования у детей основ здорового образа жизни;
- 2) создание атмосферы общности интересов педагогов и родителей.



## Работа над проектом :

### *с родителями:*

- 1) обсуждение темы проекта;
- 2) привлечь родителей к организации и реализации проекта;
- 3) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.

### *с детьми:*

- 1) познавательная деятельность (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание картинок и иллюстраций, просмотр мультфильмов).
- 2) оздоровительная деятельность (самомассаж, пальчиковая гимнастика, закаливание, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры на свежем воздухе и в группе, упражнения РАЗ ).
- 3) игровая деятельность (игры, игровые ситуации).
- 4) продуктивная деятельность (рисование «Зимние забавы», конструирование «Стадион»).



## Предполагаемый результат:

1. Дети получают знания о том, что такое здоровье, из чего оно складывается.
2. Знакомятся со способами укрепления и сохранения здоровья.
3. У детей формируются культурно-гигиенических навыки.
4. Все участники проекта (дети, воспитатели, родители) получают положительные эмоции от проделанной работы и полученных результатов.


## Продукт проекта:

1. Спортивное развлечение совместно с родителями «День здоровья»

## Этапы проекта:

*1 этап – подготовительный* (27 февраля - 03 марта 2018)

1. Создание условий для реализации проекта «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»;
2. Изучение методических пособий и литературы по теме;
3. Подбор художественной литературы (пословицы, стихи, загадки, игры);
4. Составление перспективного плана мероприятий;
5. Размещение наглядного материала для родителей о формировании здорового образа жизни у детей 5-6 лет.



**2 этап – основной** ( 04 - 26 марта 2018г):

1. Самомассаж и пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика;
2. Закаливание и гимнастика пробуждения;
3. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия;
4. Подвижные игры на свежем воздухе и в группе;
5. Беседы;
6. Рассматривание картин, иллюстраций;
7. Чтение литературы и просмотр мультфильмов;
8. Дидактические игры «Помоги Мойдодыру», «Полезно - вредно»;
9. Художественное творчество ( конструирование и рисование);

**3 этап – заключительный** (27 марта 2018г):

Анализ и обобщение результатов, полученных в процессе реализации проекта.

## Реализация проекта:

### *1 этап – подготовительный*

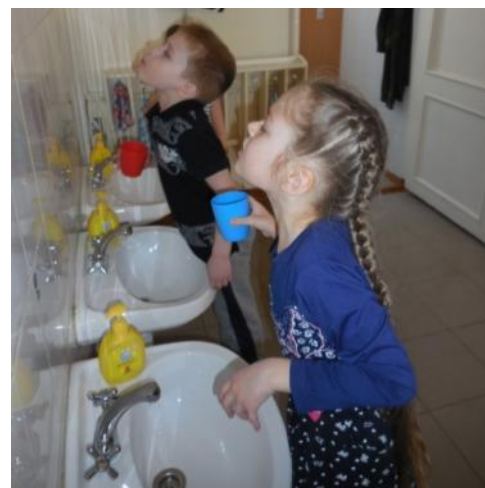
Для организации работы над проектом «Неделя здоровья» выбрали художественную литературу: поговорки, стихи, сказки, загадки о растениях, видах спорта и спортивном инвентаре. Обсудили с родителями участие в проекте. Изготовили папку-передвижку «Ребенок и компьютер», «Здоровый образ жизни», листовку-молнию «В каких продуктах живут витамины!», «Игровой массаж Уманской и Динейки». Разместили на сайте группы информацию по организации закаливания детей дошкольного возраста в домашних условиях.



*2 этап – основной*



Обширное умывание



Полоскание зева водой,  
комнатной температуры



Босоножье





Дыхательная гимнастика  
«Футбол»



Закаливающее дыхание по  
методике Уманской и Динейки



Упражнения РАЗ при пробуждении



Упражнения, направленные на  
профилактику плоскостопия



Массаж рук с использованием нетрадиционных предметов



Физкультурные занятия



Беседа «Олимпиада.  
Мой любимый вид спорта»



Массаж рук



Силовые упражнения  
с гантелями



Малоподвижные игры в группе на развитие  
координации движений



Подвижная игра  
на координацию движений



Игра на развитие мелкой  
моторики рук



Раскрашивание  
контурных изображений  
«Зимние забавы»



Изобразительная деятельность  
«Витамины для здоровья»



Сюжетно-ролевая игра  
«Больница»



Дидактическая игра  
«Помоги Мойдодыру»



Беседа «Как работает  
дыхательная система»



Беседа «Чем полезны овощи?»



Беседа о здоровом образе жизни  
«Зимние забавы» и «На приеме»  
(развитие речи)



Чтение сказок К. Чуковского  
«Мойдодыр» ,  
«Федорино горе»,  
«Айболит»

Рассматривание иллюстраций к ним  
Просмотр мультфильмов:

- «Про бегемота, который боялся прививок»,
- «Айболит»,
- «Смешарики: Алфавит здоровья»,
- «Мойдодыр»



д/игра «Режим дня»

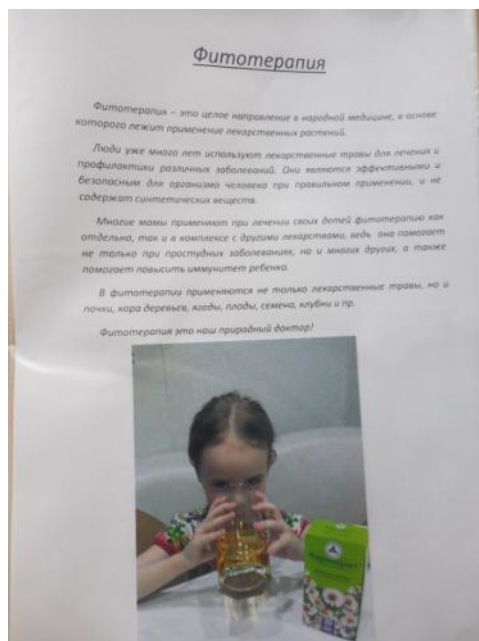


Практическое упражнение  
«Как мы чистим зубы?»  
(формирование культурно-  
гигиенических навыков)



Музыкально-  
ритмические движения  
«Самолет»

# Обмен опытом семейного воспитания «Традиции здоровья»



# «День здоровья»







### *3 этап – заключительный* (27 марта 2018г)

В результате работы над проектом дети:

1. Закрепили понятие «здоровье» и узнали способы его сохранения.
2. Учились соблюдать культурно-гигиенические нормы и правила.

Дети, родители и воспитатели получили положительные эмоции от проделанной работы.

На наш взгляд, удалось активизировать внимания родителей к проблеме сохранения детского здоровья и укрепления детско-родительских отношений.