

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 24»



**Проект по  
здоровьесбережению  
«Мы здоровыми растём»**



## **Авторы проекта:**

инструктор по физической культуре Ситдикова Г.С.,  
высшая квалификационная категория,  
музыкальный руководитель Талипова Г.Г.  
первая квалификационная категория

## **Вид и тип проекта:**

информационно – оздоровительный,  
краткосрочный

## **Сроки реализации проекта:**

*16.03-7.04 2015г.*

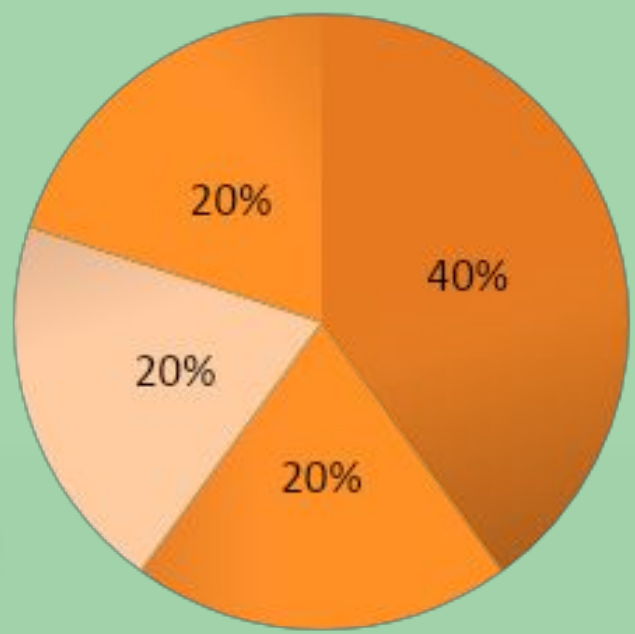
Место реализации проекта : МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №24», г. Нижнекамск, РТ

## **Участники проекта:**

дети, воспитатели , инструктор по физической  
культуре,  
музыкальный руководитель, родители.



**Актуальность:** Факторов, влияющих на здоровье человека, много: экологические, социальные, генетические, медицинские. Но есть еще один – невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим своих детей, лечим, когда они болеют, но практически ничего не делаем для того, чтобы предупредить те или иные заболевания. Мы не можем улучшить свою наследственность, повлиять на уровень здравоохранения, кардинально изменить экологию, но мы можем самое главное – вести такой образ жизни, который не только не навредит нашему здоровью, а сохранит и укрепит его. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с



## Цель проекта:

- воспитание осознанного отношения детей к своему здоровью
- формирование здоровьесберегающего подхода путем интеграции задач музыкального и физического развития ребенка.
- Использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья ребенка, формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым.

## Ожидаемые результаты:

- сформированность осознанного отношения к здоровому образу жизни
- обогащение знаний о полезных и вредных привычках
- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия
- Умение выражать различные эмоциональные состояния
- Умение слушать и понимать музыку, чувствовать её настроение, характер и выражать мимикой и пластическими движениями
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей

## Задачи:

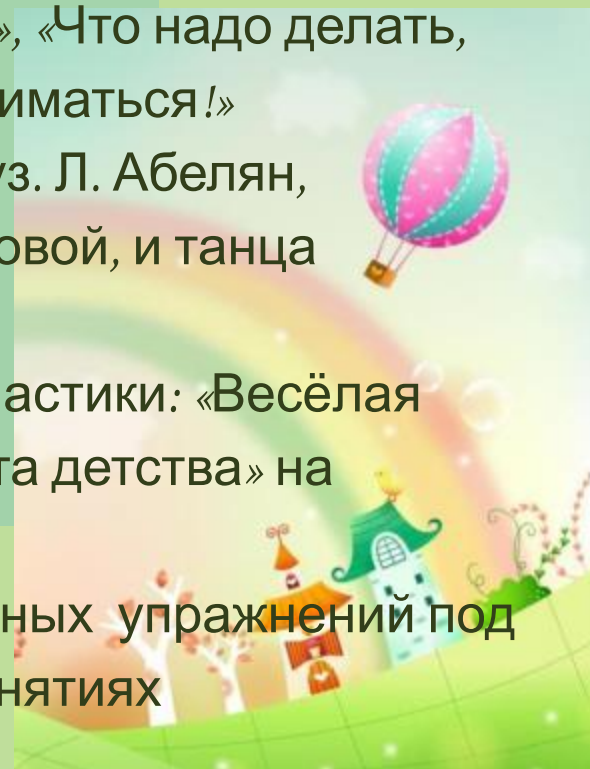
- охрана и укрепление физического, психологического и эмоционального здоровья детей
- Учить слушать и понимать музыку, чувствовать её настроение, характер и выражать мимикой и пластическими движениями
- Развить умение выражать различные эмоциональные состояния, обучение элементам само расслабления.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма
- повышение компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома

# Этапы реализации проекта:

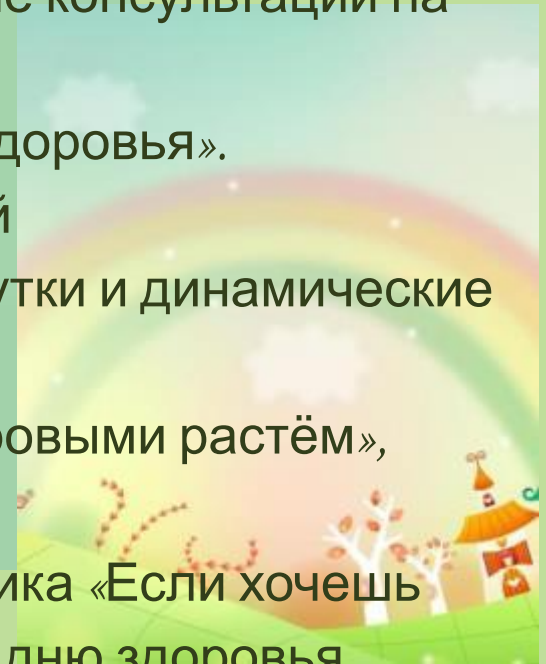
**1 этап - подготовительный:** выбор темы, постановка целей и задач, изучение методической литературы, перспективное планирование проекта.

## **2 этап – основной (практический):**

- ✓ беседы с детьми «Почему мы моем руки?», «Полезные и вредные привычки», «Полезные и вредные продукты», «Что надо делать, чтобы быть здоровым?», «Надо спортом заниматься!»
- ✓ разучивание песен: «Манная каша» сл. и муз. Л. Абелян, «Физкульт-ура», муз. Ю. Чичкова, сл. З. Петровой, и танца «Разноцветная игра».
- ✓ разучивание комплексов ритмической гимнастики: «Весёлая зарядка» на музыкальном занятии, «Планета детства» на физкультурном занятии
- ✓ использование дыхательных, релаксационных упражнений под музыку на физкультурных, музыкальных занятиях
- ✓ проведение подвижных игр, эстафет



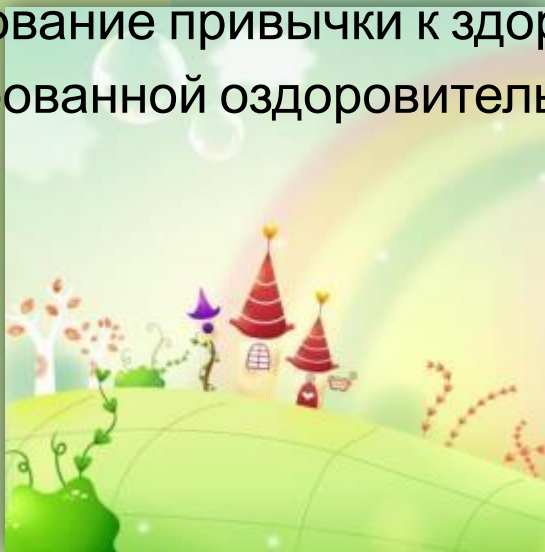
- ✓ чтение художественной литературы: Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», А. Алиш «Гусёнок и лебедёнок», «Разговор о правильном питании», стихи о видах спорта
- ✓ использование музыки на физкультурных занятиях, при проведении физкультминуток, динамических пауз между занятиями, бодрящей гимнастики после сна, в режимных моментах
- ✓ консультации для родителей «Ритмическая гимнастика – это здорово!», «Музыкальная терапия». Размещение консультаций на сайте ДОУ
- ✓ просмотр мультсериала «Смешарики. Азбука здоровья». Рекомендовать просмотр сериала всей семьёй
- ✓ консультация для воспитателей «Физкультминутки и динамические паузы»
- ✓ организация выставки детских работ «Мы здоровыми растём», привлечь родителей
- ✓ проведение спортивно – музыкального праздника «Если хочешь быть здоров», посвящённого международному дню здоровья
- ✓ проведение флеш – моба на улице со всеми детьми детского сада





**3 этап – заключительный:** оформление результата проекта в виде презентации

**Итог:** Таким образом, оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача всех ДОУ. Поэтому современные методы здоровьесбережения должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. Укрепление физического и психического здоровья детей, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни – цель интегрированной оздоровительной работы.



# Ритмическая гимнастика





# Релаксационные уп



# Просмотр мультсериала «Смешарики. Албука здоровья».



Беседы с детьми о видах  
спорта

# Выставка детских работ «Мы здоровыми растем»



# Спортивный праздник «Если хочешь быть здоровым»

Зарядка с  
обручами под  
музыку



# Эстафета «Прокати обруч между кеглями»



## Эстафета с



Эстафета «Не урони  
МЯЧ»  
Игра «Нос, ухо,  
НОС».



«Бег в





«С кочки на  
кочку»

Танец «Разноцветная  
игра»



# Флешмоб

