

# «Наше здоровье в наших руках!»

Проект с детьми средней группы по  
«Формированию привычки к здоровому образу  
жизни»



# Здоровый образ жизни -

это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

## Актуальность проекта

- ❑ Ухудшение состояния здоровья детей
- ❑ Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.



## Цель проекта:

сохранение и укрепление здоровья детей,  
привитие навыков здорового образа  
жизни, пропаганда здорового образа жизни.

## Задачи проекта:

Формировать понимание о необходимости заботиться о своём  
здоровье. Беречь его, стремиться быть здоровыми и вести  
здоровый образ жизни

Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и  
укрепления здоровья дошкольников

# Ожидаемый результат:

- Расширение знаний детей о здоровье;
- Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья;
- Приобретение привычки к ЗОЖ;
- Повышение знаний родителей о здоровом образе жизни в дошкольном учреждении.

# Продолжительность проекта:

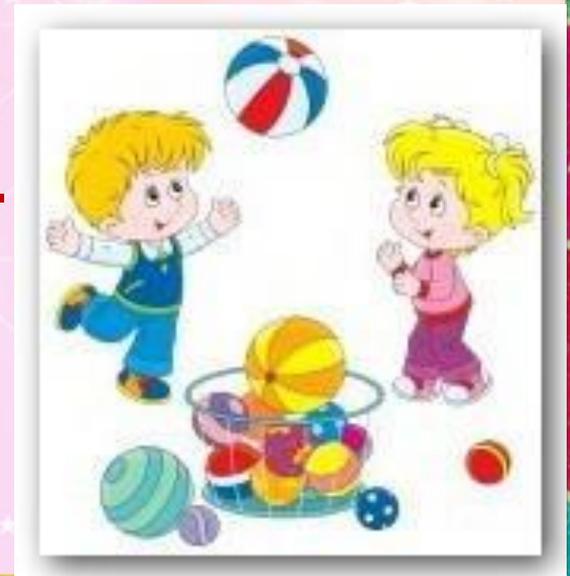
краткосрочный (в течении месяца)

## Участники проекта:

- 1. Воспитанники средней группы № 10;
- 2. Воспитатель группы
- 3. Родители воспитанников

## Этапы проекта:

- Подготовительный;
- Основной;
- Заключительный.



# Подготовительный этап

- ❑ Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- ❑ Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
- ❑ Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
- ❑ Проведение анкетирования родителей на тему: «какое место занимает физкультура в вашей семье?»
- ❑ Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка?», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста», «Нужна ли утренняя зарядка?».

# Основной этап

- ❖ **Чтение художественной литературы:** К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазая»,
- ❖ **Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, потешки о здоровье, загадки о предметах личной гигиены и др.**
- ❖ **Беседы:** «Наше здоровье», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Снеговик, снеговик – с детства к холоду привык», «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке» и др.
- ❖ **Художественное творчество (рисование):**  
«Живые витамины»



# Основной этап

- ❑ **Дидактические игры:** «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке», «Пирамида здоровья»  
«Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Полезная и вредная еда».
- ❑ **Сюжетно-ролевая игры:** «Больница», «Мы – спортсмены», «Магазин».
- ❑ **Игра-драматизация:** «Уроки Мойдодыра»
- ❑ **Практические упражнения:** «Учимся пользоваться носовым платком», «Когда я ем» и т.д.
- ❑ **Прогулки на свежем воздухе;**
- ❑ **Утренняя гимнастика; Гимнастика пробуждения**
- ❑ **Пальчиковая гимнастика, динамические паузы, физкультминутки, гимнастика для глаз.**

# «В помощь родителям!»

## Консультации:

« Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»

« Режим дня»

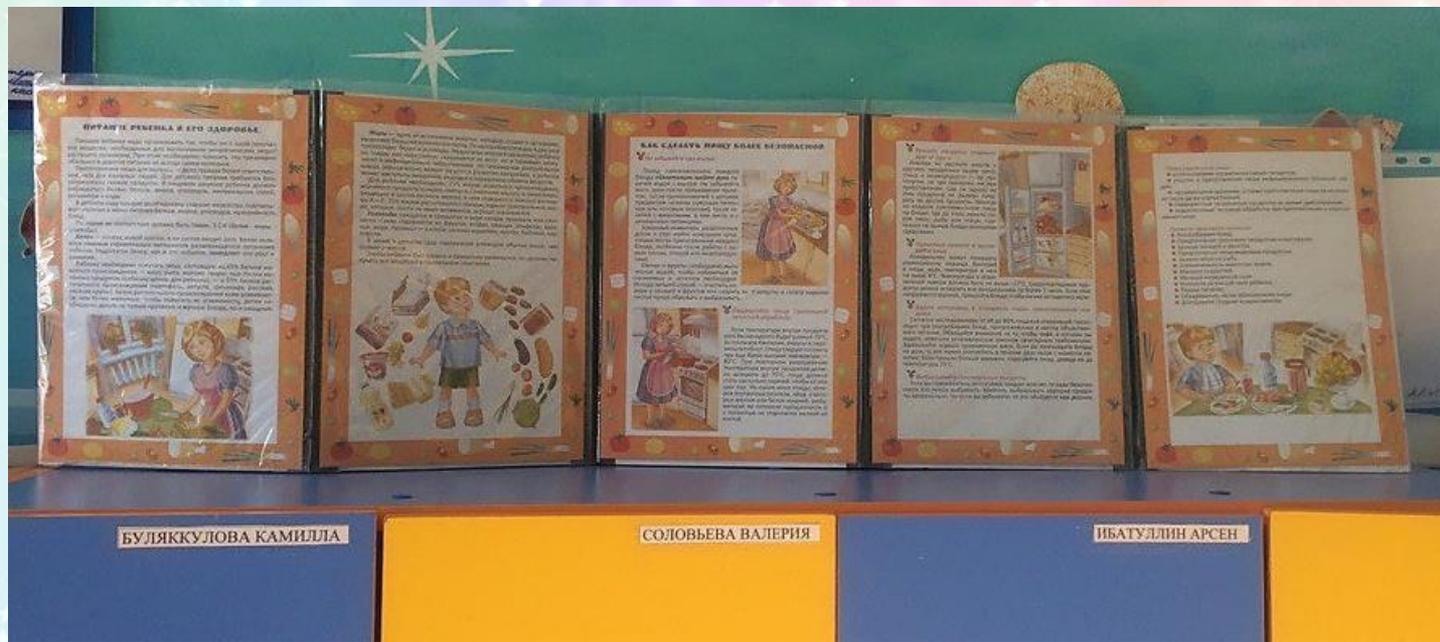
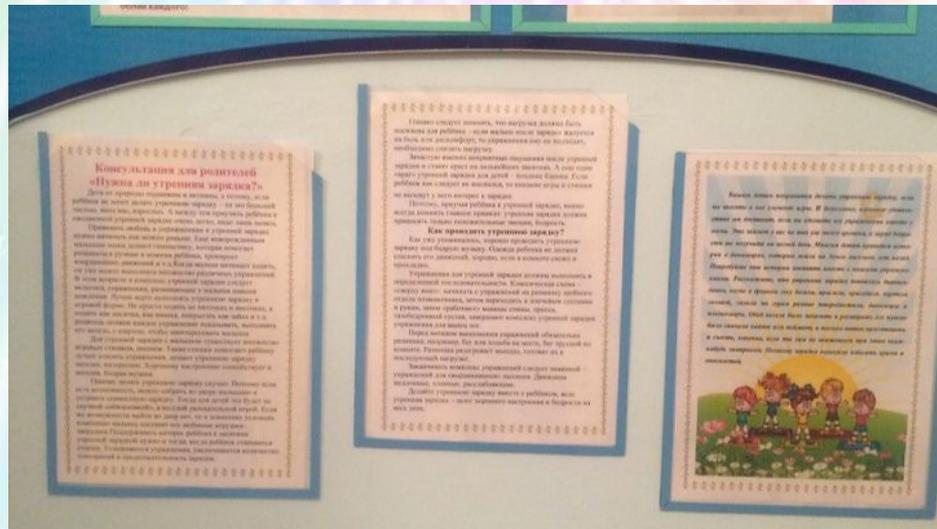
«Нужна ли утренняя зарядка?»

«Советы по укреплению здоровья детей»

«Полезные привычки»

«Здоровье и питание детей дошкольного возраста» и др.







# Результаты проекта:

- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.





**Спасибо  
за внимание!**