

*Педагогический проект*  
*«Солнце, воздух и вода – наши*  
*лучшие друзья»*  
*(«Приобщение к закаливающим*  
*мероприятиям детей старшего*  
*дошкольного возраста »)*

Выполнил воспитатель  
МБДОУ № 29  
Гнешева Л.А.



# Актуальность

- Закаливание как средство оздоровления детей дошкольного возраста обусловлена тем, что ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. При правильном проведении закаливающих процедур, ребенка можно закалять и получить хороший результат – крепкое здоровье.

**Цель проекта:** сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

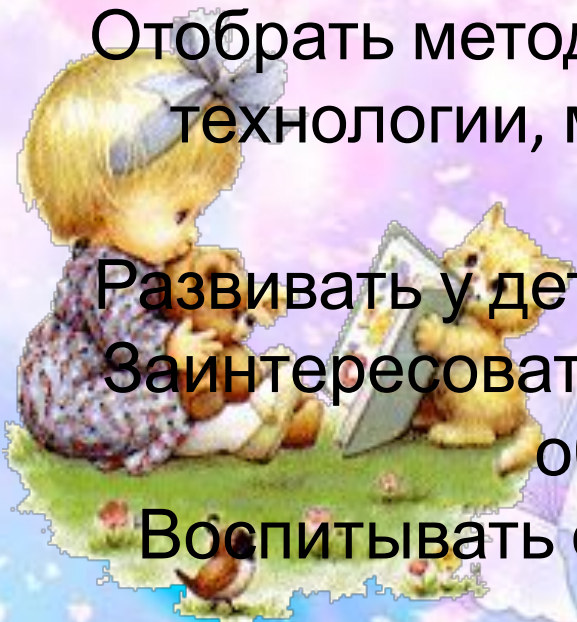
**Задачи проекта:**

Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

Развивать у детей желание заниматься спортом.  
Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.



# Этапы проекта:

- Подготовительный. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
- Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
- Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
- Основной.
- Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
- Организация работы с родителями.


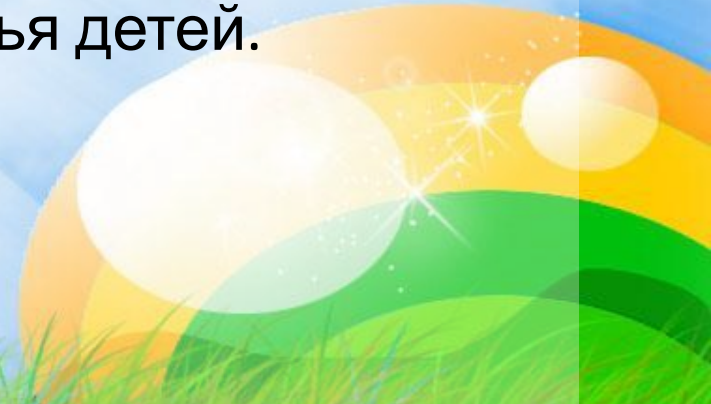


• **Заключительный.**

• Презентация ,консультация оздоровительной работы с детьми совместно с родителями.

• **Предварительный результат:**

• Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.





- **Участники проекта:**
- Дети 5-6 лет, родители, воспитатель,
- **Тип проекта:** творческий.
- **Срок реализации:** краткосрочный.
- **Вид проекта:** познавательно - творческий.
- **Состав участников:** групповой
- **Масштаб проекта:** в группе с детьми.



# ЗОЖ

- **Здоровый образ жизни** - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.

# Здоровый образ жизни включает в себя:

Оптимальный двигательный режим  
Плодотворную трудовую деятельность  
Хорошую гигиену  
Правильное питание  
Отказ от любых вредных привычек  
Закаливание





# Оптимальный двигательный режим:

Ежедневная утренняя зарядка



# Ежедневная прогулка



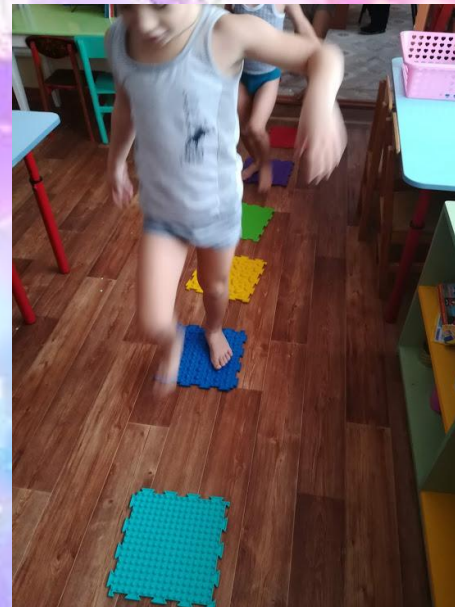
# занятия

# Физкультурные



Гигиена, закаливание,

Дети учатся соблюдать  
гигиену  
с помощью взрослых  
Закаливание (воздух,  
солнце и вода)



# Правильное питание



Сбалансированное четырехразовое  
питание обогащённое витаминами





**Здоровый образ жизни** – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.

