

**Я БУДУ  
ЗДОРОВЫМ**

# Актуальность проекта

Возрастающее количество часто болеющих детей (ЧБД), не имеющих устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья; недостаточности знаний родителей о методах ЗОЖ; привитие ребенку с малых лет правильного отношения к своему здоровью, чувство ответственности за него.

# Цель.

Создать оптимальные условия для укрепления психического и физического здоровья ослабленных и ЧБД; подвести к осознанию потребностей ребенка в знаниях о себе и своем здоровье.

# Задачи.

- Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья ослабленных детей(ЧБД);
- Осуществить тесную взаимосвязь воспитательно – образовательного процесса и профилактико – оздоровительного процесса;
- Оказывать помощь семье в воспитании и оздоровлении детей.

# Участники проекта.

Дети 3-4 лет (младшая группа), воспитатели, инструктор ЛФК, младший воспитатель, родители.

# Тип проекта.

Практико – ориентированный, групповой.

# Продолжительность.

- ▣ В течение года

# Физкультурно – оздоровительные мероприятия

- ▣ утренняя гимнастика
- ▣ прогулка
- ▣ подвижные  
игры



# Физкультурно – оздоровительные мероприятия

утренняя гимнастика

прогулка

подвижные  
игры



# Оздоровительно – профилактические мероприятия

полоскание зева солевым раствором

массаж стоп на массажёрах

профилактика плоскостопия



гимнастика для глаз

закаливающие процедуры(контрастное обливание ног)



кислородный коктейль

оуфо



# ЛФК



# Интегрированные занятия

- ▣ развитие речи + аппликация  
« Огородник»  
«Овощи на тарелке»
- ▣ физическая культура  
«В гостях у лисоньки»
- ▣ ознакомление с окружающим +изо «В лес за грибами»  
«В лесу много грибов»
- ▣ развитие речи+ изо  
«Зима»  
«Белая звёздочка с неба упала»

# Цикл занятий по ЗОЖ

- ▣ Я расту здоровым
- ▣ Береги своё здоровье

# Работа с родителями: консультации для родителей

- «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»
- анкетирование
- «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»



# наглядная агитация

- Стенд «Безопасность ребёнка»
- Папка - передвижка «Грипп»
- Папка - передвижка «Берегите своих детей»  
( детский травматизм)

# Чтение художественной литературы

- Т.А.Шорыгина «Осторожные сказки»
- Г.К. Зайцев « Уроки Мойдодыра»
- Н.С.Орлова «Ребятишкам про глаза»
- К.Чуковский  
« Мойдодыр»
- Е.А.Алябьева  
Поучительные сказки
- А.Барто «Девочка- чумазая»

# Дидактические игры

- «Что такое хорошо и что такое плохо»
- «Если малыш поранился»
- «Малыши - крепыши»
- «Валеология или здоровый малыш»
- «Как избежать неприятностей»
- «Доктор Айболит»