



**Проект**

**«Я и МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**



# Краткосрочный (двухнедельный) оздоровительный проект средней группы «Капелька»

Разработчики проекта:  
Воспитатели МБДОУ «Детский сад № 7  
«Чайка» г.Саки, Республики Крым  
Чеченева Е.М.

Участники проекта:  
Воспитатели, дети, родители

**Актуальная цель:** создание благоприятных  
условий для воспитания у детей потребности в  
здоровом образе жизни.



# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Проблема ухудшения здоровья дошкольников в последние годы наиболее остро стоит перед современным обществом. У детей отсутствует ценностное отношение к своему здоровью. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность приобретенных знаний. В настоящее время уделяется наибольшее внимание физическому и психическому здоровью дошкольников. Только здоровое поколение может быть создателем своей будущей материальной и духовной жизни.



## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

**Обеспечение комплексного подхода к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья дошкольников, познавательному и эмоциональному развитию детей, формированию здорового образа жизни.**

## **ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

**Формировать навыки здорового образа жизни.**

**Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.**

**Воспитывать потребность в физическом самосовершенствовании.**

**Формировать умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.**

**Повышать двигательную активность детей в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности средствами здоровьесберегающих технологий.**

**Заинтересовать и побудить родителей включиться в воспитатель-образовательный процесс по формированию здорового образа жизни.**



# Паспорт проекта

Участники проекта:

дети среднего дошкольного возраста,  
воспитатели, группы, родители

Возраст: дети средней группы 4-5 лет

Вид проекта: практико-ориентированный,  
групповой

Продолжительность: краткосрочный (две  
недели)



## **Прогнозируемые результаты:**

**Укрепление здоровья дошкольников в целом. Приобретение навыков правильного дыхания.**

**Приобретение навыков самомассажа.**

**Развитие физических качеств.**

**Ознакомление родителей с правилами здорового образа жизни.**

**Воспитание у детей культуры здорового образа жизни.**

**Повышение интереса к занятиям физической культурой.**

**Формирование у детей и родителей вести здоровый образ жизни.**

**Расширение кругозора детей о своем здоровье средствами художественной литературы.**



# Пути реализации проекта

тематические непосредственная образовательная деятельность («Моя спортивная семья», «Мы физкультурники»;

мониторинговые процедуры (анкетирование родителей);

Беседы «О пользе овощей», «Что нужно чтобы быть здоровым»;

игры, эстафеты – подвижные игры, хороводные игры, пальчиковые гимнастики, эстафеты «Собери овощи и фрукты», «Перенеси предметы»;

консультации для родителей «Здоровый образ жизни в семье», «Звукогимнастика, как способ оздоровления»;

обучение правилам самомассажа;

использование нетрадиционных оздоровительных технологий (звукогимнастика, психогимнастические этюды и игры);

чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Что такое хорошо, что такое плохо», разучивание стихов, пословиц о здоровье;

оформление папок передвижек для родителей «Здоровый образ жизни», уголка для родителей «Будьте здоровы»;

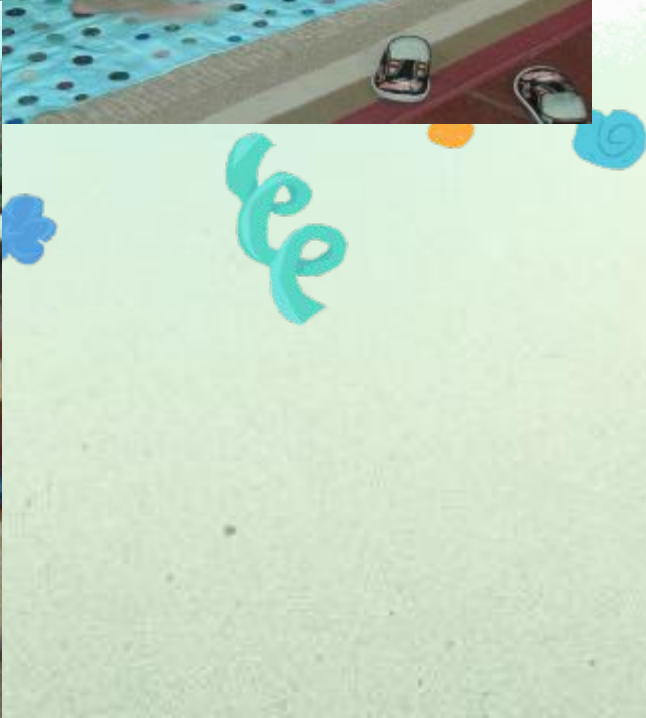
инсценировка литературных произведений.

# Тематические НОД, физкультурные





# Обучение навыкам самомасса



# Двигательная активность детей в



# Наглядная информация для родителей



# Результаты анкетирования родителей

84% респондентов занимаются физкультурой и спортом и 92 % имеют дома спортивные снаряды;

у 84% дома для детей установлен режим дня, который они соблюдают;

61% родителей ежедневно совместно с детьми выполняют дома утреннюю гимнастику;

46% родителей знакомы с основными правилами закаливания;

70% родителей отметили, что одним из видов деятельности детей дома являются компьютерные игры или просмотр телепередач;

54% опрошенных отметили, что ежедневно гуляют после детского сада всей семьей.