

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 «КОЛОКОЛЬЧИК»**

ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Продолжительность проекта: краткосрочный (сентябрь 2018г.)

Воспитатели группы №1 «Теремок»:

Тембурская О. В.

Будвитис В. В.



Актуальность: Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении. Педагоги работают в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект

начального звена системы
является – семья.

Цель проекта:

Формировать у детей представления о здоровом образе жизни; повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

Задачи проекта:

Для детей: Формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;

Развивать активность, подвижность, гибкость, ловкость через различные виды деятельности;

Воспитывать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, занятию спортом в детском саду и семье;

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания и их полезных свойствах;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы;

Способствовать формированию положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом в детском саду и семье.

Для педагогов: Взаимодействие ДООУ и родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Для родителей: Вовлечение в образовательный процесс как равноправных участников;

Удовлетворение запросов родителей.

Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста (5- 6 лет).

Участники проекта



Этапы проекта:

1. Подготовительный этап

2. Основной этап

3. Заключительный этап



Подготовительный этап:

- 1. Консультации для родителей «Здоровый образ жизни».**
- 2. Проведение конкурса фотографий на тему "Мы самые здоровые!", оформление стенда.**
- 3. Оформление памятки для родителей по «Десять заповедей здоровья».**
- 4. Беседы с детьми, вопросы к детям , наблюдения за детьми.**

Проведение конкурса фотографий на тему "Мы самые здоровые!", оформление стенда.



Основной этап:

1. Непосредственная образовательная деятельность
2. Работа с родителями



Наши работы:



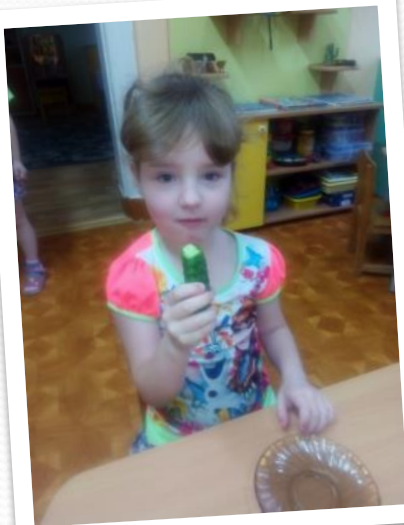
Правильное питание- залог здоровья!

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, *важнейшая роль принадлежит питанию*. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.



Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- ✓ Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- ✓ Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- ✓ В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- ✓ В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Важным условием организации питания является строгое соблюдение санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических норм и правил, сервировка стола и конечно хороший эмоциональный настрой.



Положительные эмоции создают радостное настроение, стимулируют жизненный тонус, повышают активность ребенка. Важны поддержка, поощрения, добрая улыбка, ласково произносимое имя ребенка.



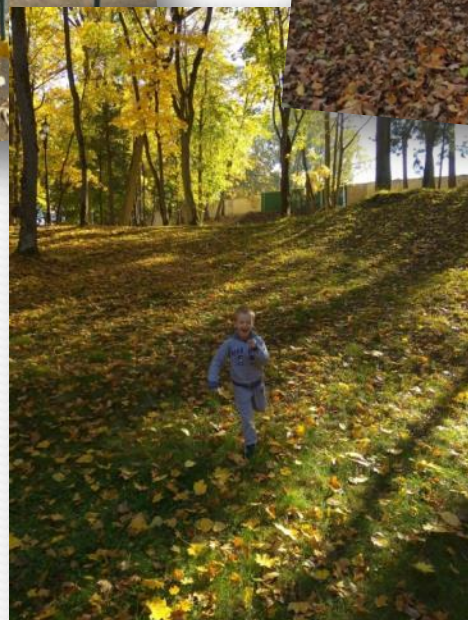
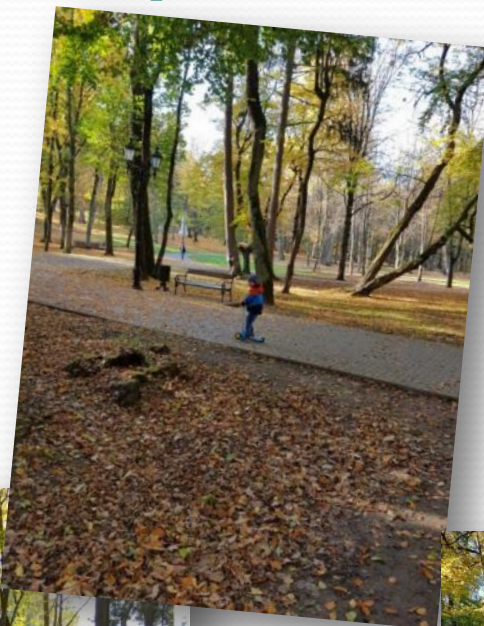
Использование физической культуры в детском саду с учетом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития.

Детям полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил.

Организуя двигательную активность детей, воспитатель уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приемы.



Подвижные игры благотворно отражаются на здоровье детей и общем развитии.



Заключительный этап:

Индивидуальные беседы с родителями помогли обратить их внимание на оздоровление своих детей. («Занимайтесь зарядкой», «Одевайтесь по погоде», «Вред чипсов и сухариков» и др.)

С целью изучения здорового образа жизни семей провели анкетирование среди родителей «Питание с семьей» и «Двигательный режим семьи». Анализ анкет показал, что количество семей, ведущих здоровый образ жизни, становится с каждым годом больше.



Спортивный досуг «На встречу друг другу»

