A colorful illustration of three children playing soccer in a park. In the foreground, a boy in a white shirt and dark shorts is kicking a soccer ball. To his left, a girl in a black shirt and white shorts is running. In the background, another child is visible. The scene is set in a grassy field with trees, a path, and houses in the distance under a bright sky with clouds and stars.

**ПРОЕКТ**  
**«ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЯ =**  
**ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ.»**

**МБДОУ д.с № / «Алёнушка» воспитатель: Е.**  
**И.Быкова**

# *Проект по типу:*

- *Краткосрочный*

# *Участники проекта:*

- *Дети средней группы*
- *Родители*
- *Воспитатели группы*

# **Этапы проекта.**

## **1.Подготовительный этап:**

- постановка цели и задач;**
- подбор материала по теме;**
- составление плана реализации проекта;**
- работа с родителями.**

## **2.Практический этап.**

## **3.Заключительный этап.**

# Форма проведения

- *Физкультурные досуги, праздники, консультации для родителей, анкетирование родителей, практические занятия, беседы, праздники.*

# **Здоровый образ ЖИЗНИ**

*Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.*

«Забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В. Сухомлинский

## ■ Актуальность темы:

- Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.
- Приоритеты в режиме дня принадлежат физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, занятия, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д

- **Задачи:**

- *учить основам*
- *здорового образа жизни*
  
- *воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям*
- *физической культуры*
  
- *укреплять здоровье и*
- *повышать работоспособность*
- *воспитанников*





# Здоровьесберегающие технологии решают задачи рациональной организации образовательного процесса

- диспансеризация воспитанников;
- профилактические прививки;
- обеспечение двигательной активности;
- витаминизация;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ, эпидемии гриппа;
- режим питания.

# Ожидаемый результат:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

# План реализации проекта

**Понедельник**

**14.03**

Тема дня: "Гигиена».

Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.  
Конкурс на самую чистую кроссовку

**Вторник**

**15.03**

Тема дня: Овощи и фрукты. «Приключения в стране витаминов».

Цели дня: Расширять представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

**Среда**

**16.03**

Тема дня: Закаливание (точечный массаж). Первая помощь.

Цели дня: Знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи, точечным массажем. Расширение представлений о пользе закаливания.

Викторина: «Ситуации»:

**Четверг**

**17.03**

Тема дня: «Движение с радостью».

Цели дня: Совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость. Развивать быстроту, координационные способности.  
Утренняя гимнастика. Физическая культура

**Пятница**

**18.03**

Тема дня: Консультация для родителей на тему «Здоровье дошкольников»

Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

# План реализации проекта

<b>Понедельник</b> <b>21.03</b>	<b>Тема дня:</b> «Как быть здоровым?» <b>Цели дня:</b> Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
<b>Вторник</b> <b>22.03</b>	<b>Тема дня:</b> «Растения, которые лечат» <b>Цели дня:</b> Знакомить с лекарственными растениями и способами их употребления.
<b>Среда</b> <b>23.03</b>	<b>Тема дня:</b> «Здоровые зубки» <b>Цели дня:</b> Объяснить детям причину болезни зубов, формировать привычку чистить зубы, приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов.
<b>Четверг</b> <b>24.03</b>	<b>Тема дня:</b> «Со спортом дружим мы всегда» <b>Цели дня:</b> Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.
<b>Пятница</b> <b>25.03</b>	<b>Тема дня:</b> Консультация для родителей: «Влияние природы на здоровье ребенка и безопасность при общении с ней» <b>Цели дня:</b> познакомить родителей с влиянием природы на здоровье ребенка и безопасность при общении с ней.

# Работа с родителями





**Просвещение родителей**



*Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы.*

**Массажные коврики .**

**Цель: профилактика плоскостопия**



Питание – это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности.  
Вот и завтрак подошел,  
Сели дети все за стол.





# Вывод:

- В результате проекта с детьми были проведены тематические занятия, беседы, физкультурные досуги, праздники; консультации для родителей, анкетирование.
- В группе исчезли малоподвижные дети, все любят много двигаться.
- У детей хорошее настроение, в любой деятельности ярко выражен «исследовательский рефлекс»; у них хороший аппетит, здоровый сон.

# Обеспечение.


- Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.
- Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.
- Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

# ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЯ




# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ





Мы радостны и полны  
сил и энергии...  
У нас вся жизнь  
впереди и столько  
задуманного...



У нас всё  
получится...  
Ведь у нас есть  
главное -  
**ЗДОРОВЬЕ!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

