

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 blue 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»

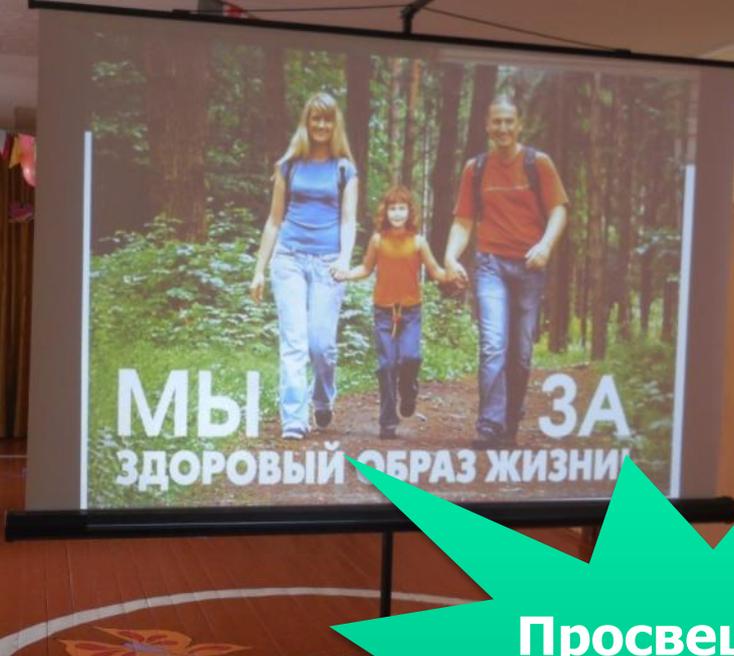
Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

План реализации проекта

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



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

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

