

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ЦЕНТ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 189 »

ПРОЕКТ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
НА ТЕМУ:

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ- ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**



ПОДГОТОВИЛИ:  
ВОСПИТАТЕЛИ  
ПАХОМОВА Н. И. ,  
МАНОХИНА О. В.

# Паспорт проекта по формированию здорового образа жизни «В здоровом теле – здоровый дух»

## Проблема

**НЕДОСТАТОЧНАЯ СФОРМИРОВАННОСТЬ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОТИВОВ, ПОНЯТИЙ, УБЕЖДЕНИЙ В НЕОБХОДИМОСТИ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЕГО С ПОМОЩЬЮ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

**ТИП ПРОЕКТА:**

**ПЕРИОД:** краткосрочный.

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:** педагоги, дети, родители.

- Расширять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья;
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах.
- Повышать компетентность родителей по проблеме формирования у детей предпосылок к здоровому образу жизни, организации оздоровительной профилактической работы с детьми

Цели проекта:

# Образовательные области:

## Познание.

«Сохрани свое здоровье сам»,  
«Витамины укрепляют организм», «С утра до вечера»,  
«Подружись с зубной щеткой»,  
«Наши верные друзья полезные продукты».



## Социализация.

Сюжетно-ролевые игры: «Семья»,  
«Салон красоты», «Больница»,  
Магазин»,

Дидактические игры: «Когда это бывает?», «Вершки-корешки»,  
«Сад-огород», «Хорошо-плохо»,  
«Съедобное- несъедобное»,  
«Витамины с грядок», «Время суток»,  
«Кто больше знает слов»,  
«здоровье из корзины».



## Чтение художественной литературы.

Чтение: А. Антипов «Зубки заболели», К. И. Чуковский «Мойдодыр», В. Бианки «Купание медвежат», Д. Грачёв «Обед».

Загадывание загадок по теме.



## Здоровье.

Пальчиковые гимнастики Н. В. Нищева, артикуляционная гимнастика «Заборчики», «Лошадка», «Грибок», гимнастика после сна, занятия по ЗОЖ: «Знай своё тело», «Витамины и полезные продукты», «Знай своё тело»,



## Физическая культура.

Подвижные игры: «Помощники», «Платочек», «Делай как я», «Беги к тому кого назову», Эстафеты, «Кто скорее соберёт?», «Овощи-фрукты». Общеразвивающие упражнения (по плану), Основные виды движений (по плану).



## Коммуникация.

Беседы по темам: « Наши верные друзья полезные помощники», «Волшебные помощники», «В здоровом теле-здоровый дух», «Польза гигиены».



Режимные моменты.

Утренняя гимнастика, мытьё рук, прогулки, гимнастика после сна, умывание, завтрак, обед, полдник, ужин.

## Художественное творчество.

Рисование: «Как мы делаем зарядку!»;

Аппликация: «Помощники мойдодыра»;

Лепка: «Кладовая витаминов».



Безопасность.

«Культура поведения во время еды»,  
«Для чего нужен сон». Дидактические  
игры:



Трудовая.

Дежурства по столовой,  
Индивидуальные групповые  
поручения, коллективный труд на  
прогулке и в уголке природы.



Формы работы с семьёй.

Беседа: «Здоровье ребёнка в  
наших руках»,

## Этапы реализации проекта:

### 1 этап. Выбор темы проекта:

Дошкольный возраст является решающим в формировании ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуру здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Надо научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от вредного. Привить ребенку чувство ответственности за свое здоровье.



## 2 этап. Планирование:

Подбор методической, научно – популярной литературы, иллюстрационный материал по теме;

Привлечение родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми;

Изготовление и подбор дидактических игр;

Приобретение плакатов по теме: «Правила поведения за столом во время еды», «Овощи и фрукты»;

Изготовление атрибутов к сюжетно – ролевым играм «Больница», «Магазин», «Семья»;

Разработка комплекса мероприятий;

Разработка методических рекомендаций по формированию ЗОЖ;

Организация работы с родителями.

### 3 этап. Реализация проекта:

Своевременная смена предметно- развивающей среды в группе: использование дидактических игр в работе с детьми, использование уголка красоты, рассматривание и изучение плакатов по теме, использование атрибутов в сюжетно – ролевых играх, проведение организованной деятельности и бесед по темам: «Знай своё тело», «Мы любим вас зубки», «Витамины и здоровые продукты», «С утра до вечера». Беседы: «Волшебные помощники», «В здоровом теле – здоровый дух», «Для чего нужен сон».

## 4 этап . Завершение проекта:

Проведение родительского собрания на тему : «Здоровая семья – здоровые дети».

### Ожидаемые результаты:

- создание предпосылок к снижению заболеваемости детей;
- Позитивные изменения в развитии детей – формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья; знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья;
- Координация деятельности по формированию здорового образа жизни между родителями и сотрудниками МБДОУ.

# Календарное планирование

тема	цель	Содержание и формы работы
<p>Дать детям элементарные представления о своем организме. Убедить в необходимости беречь и заботиться о себе.</p> <p><b>Понедельник «Мой организм»</b></p>		<p>Утро. Совместная деятельность ■ Рассмотреть уголок красоты в умывальной комнате. Объяснить для чего он нужен и правила его использования. Дежурство по столовой. Чтение В. Бианки «Купание медвежат». Самостоятельная деятельность.. Дидактические игры.</p>
		<p>Организованная образовательная деятельность. Беседа на тему: «Знай своё тело». Артикуляционная гимнастика : «заборчик», «лошадка».</p>
		<p>Прогулка. Совместная деятельность. Загадки по теме. Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: Подвижные игры: «Помощники», «Эстафеты». Вечер. Совместная деятельность. Беседа на тему: «Волшебные помощники». Сюжетно – ролевые игры: «семья». Дидактические игры: «Хорошо плохо».</p>

Тема	Цель	Содержание и формы работы
<p><b>Вторник</b>  <b>«Чтобы быть здоровым»</b></p>	<p>Продолжать формировать у детей навыки личной гигиены и культуры поведения за столом. Развивать осознанное отношение к выполнению культурно – гигиенических навыков.</p>	<p>Утро. Совместная деятельность. Разобрать пословицы и поговорки о здоровье. Обсудить их смысл. Беседа на тему: «В здоровом теле – здоровый дух». Дежурство в уголке природы. Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: «чудесный мешочек», «Кому что нужно».</p>
		<p>Организованная образовательная деятельность. «Мы вас любим зубки». Художественное творчество: «Помощники мойдодыра» (аппликация).</p>
		<p>Прогулка. Совместная деятельность. Покормить птиц. Игры: «Эстафеты», «По следам». Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика «Заборчики», «Вкусное варенье». Чтение А. Антипова Зубки заболели». Рассматривание плаката «Наши зубки». Сюжетно – ролевая игра «Больница». Дидактическая игра: «Кому что нужно».</p>

Тема	цель	Содержание и формы работы
<p><b>Среда «Витамины и правильное питание»</b></p>	<p>Дать понятие о пользе витаминов, их значение для здоровья человека. Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.</p>	<p>Утро. Совместная деятельность. Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов. Беседа на тему: «Наши верные друзья полезные продукты». Дидактические игры : «Витамины с грядок». «Сад – огород». Загадки по теме.</p>
		<p>Организованная образовательная деятельность. «Витамины и здоровые продукты». Лепка «Витамины с грядок».</p>
		<p>Прогулка. Совместная деятельность . Загадки по теме. Совместная деятельность. Подвижные игры:» кто скорее соберет», «Съедобное – несъедобное». Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика «Маляр красит забор», «Маятник». Работа с родителями информация в уголке здоровья «Витамины и минералы – незаменимые компоненты питания».</p>

Тема	цель	Содержание и формы работы
<p>Четверг «Я и режим»</p>	<p>Сформировать представление о режиме дня. Убедить соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов.</p>	<p>Утро. Совместная деятельность. Поручить подгруппе детей полить огород в уголке природы. Рассмотреть Побеседовать на тему : «Для чего нужен сон?».</p> <p>Дидактические игры: «Утро, день, вечер, ночь».</p>
		<p>Организованная образовательная деятельность. « С утра до вечера».</p> <p>Художественное творчество . Рисование «Мы делаем зарядку».</p>
		<p>Прогулка. Совместная деятельность. Наблюдать за солнцем, отметить, что оно стало греть теплее. Изменения в природе с приходом весны. Загадки о временах года и времени суток. Самостоятельная деятельность, дидактическая игра «Время суток» Подвижные игры: «Кто скорее натупает?», «день – ночь». Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика «Рыбка», «Желобок». Чтение Д. Грачев «Обед». Рассматривание плаката «Мишуткины сутки». Сюжетно – ролевые игры: «Семья», « Магазин».</p>

Тема	цель	Содержание и форма работы
Пятница «В здоровом теле — здоровый дух»	Закрепить и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.	Совместное творчество детей: коллаж «ЗОЖ». Проведения родительского собрания «Здоровая семья - здоровые дети».



