

# «Здоровьесберегающие технологии в МДКОУ детский сад «ТЕРЕМОК»»



Воспитатель: Жильцова Н.П.

# Проект по ЗОЖ «Хочу быть здоровым!»

**Вид проекта:** (краткосрочный: с 15.09.18г. по 25.12.18г.)

**Тип проекта:** информационно – практический.

**Участники проекта:** воспитатель, воспитанники разновозрастной группы «Солнышко», родители.



## ***Цель:***

1. Сформировать у детей основы здорового образа жизни.
2. Добиваться осознанного и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.
3. Развивать интерес к физической культуре.

# Задачи:

1. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.
2. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах.
3. Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
4. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Создание благоприятного эмоционального фона для реализации проекта.



## *Ожидаемый результат:*

1. Повышение эмоционального и физического благополучия.
2. Наличие знаний о гигиенической культуре.
3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.



# Содержание деятельности

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия).

- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, босохождение, точечный массаж.

- Утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением.

- Витаминизация (соки, фрукты, напитки).

- Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.







# Беседы:

1. Тема: «Полезные продукты».

Цель: уточнить название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах.

2. Тема: «Будем спортом заниматься».

Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.

3. Тема: «Врачи – наши помощники».

Цель: закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражнять в вызове врача).

# Физкультура.

Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.



# ОТКРЫТЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

## Спортивный досуг.

### Тема: «Будь здоров!» «Спортивная семья»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

#### Задачи:

1. закрепление ранее разученных навыков: бег на скорость, упражнения с мячом
2. воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.
3. повысить интерес детей и их родителей к физической культуре.



# Полученные результаты:

приобретённые навыки помогают осознанно выбрать здоровый образ жизни,  
полученные ребёнком знания и представления о себе, о своём здоровье и двигательной активности позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья,  
информация и практический опыт помогли родителям увидеть и лучше узнать работу ДОО по физическому воспитанию,  
родители получили необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей.

Спасибо за внимание

