

# Проект «Здоровый образ ЖИЗНИ»

Подготовительная к школе группа  
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»  
Воспитатель – Мартюшева Е.Л.



# Цели проекта:

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



# Этапы реализации проекта

I этап – накопление знаний.

## Воспитатели + дети

- Читали произведения К. Чуковского, А. Барто, энциклопедические издания о здоровом образе жизни;
- Играли в подвижные, дидактические, словесные, сюжетно – ролевые игры;
- Разгадывали кроссворд, загадки, разучивали пословицы, стихи.
- Беседовали о ЗОЖ с медсестрой детского отделения ЦРБ.



## II этап – практический

### Воспитатели + дети

- Рассматривали энциклопедию, иллюстрации, плакат «Внутренние органы человека»;
- Занимались творчеством: лепка « Дети играют с мячом»; рисование «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Комнатное растение» ; аппликация «Предметы личной гигиены для девочки чумазой»
- Выполняли оздоровительные мероприятия: утренняя и дыхательная гимнастика; физкультурные занятия; прогулка; вдыхание фитонцидов; полоскание рта после еды, горла соленой водой; гимнастика после дневного сна; ходьба по «колючей» дорожке; закладывание оксолиновой мази в носовые ходы.





### III этап – завершающий.

#### Воспитатели + дети + родители

- Родители ответили на вопросы анкеты «Здоровый образ жизни»;
- Создали альбом «Здоровый образ жизни детей подготовительной к школе группы»;
- Провели спортивное развлечение «Если хочешь быть здоров...»

