

**\* ГБОУ «ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО  
ВИДА №1540**

**ГРУППА «СВЕТЛЯЧКИ»  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПРОЕКТ**

**«Я РАСТУ ЗДОРОВЫМ»**

Составила и провела  
Симонова Н.В.



# ЗДОРОВЬЕ

- ЭТО ВЕРШИНА,

НА КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН

ПОДНЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

## **Задачи проекта:**

- удовлетворение природной потребности детей в движении;
- формирование разумного отношения к своему здоровью;
- активизация познавательных интересов.

**Цель проекта:** Через проектную деятельность развивать умение сохранять и укреплять свое здоровье.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (8 месяцев)

## **Предполагаемые результаты**

Формирование разносторонних знаний о своем здоровье



## Предварительная работа

Ознакомительная консультация с родителями о проекте.

Выставки книг: спорт, здоровый образ жизни

Папка - раскладушка «ЗОЖ семьи»

Папка - передвижка «Советы родителям по укреплению здоровья детей»



## Теоретическая часть проекта:

Подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта.

## Практическая часть: реализация проекта

Чтобы **СОХРАНИТЬ** здоровый образ жизни нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.



## Факторы укрепления здоровья

распорядок  
дня

двигательная  
активность

природные  
факторы

# Здоровьесберегающие технологии, применяемые в детском саду

Соблюдение норм СанПиН

Организация достаточной не травмоопасной двигательной активности

Развитие мелкой моторики

Построение образовательного процесса с учётом индивидуальных особенностей здоровья ребёнка

Прогулка на свежем воздухе с включением подвижных игр

Смена видов деятельности на занятиях

Проведение гимнастики для глаз

Развитие мелкой моторики

Проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, динамических пауз



## Наш девиз

Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабывать про докторов.  
Водой холодной обтирайся,  
если хочешь быть здоров!

Будь умерен  
и в одежде и в еде,  
Будь уверен  
на земле и на воде,  
Всегда и всюду будь уверен  
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай  
и не прячь от ветра нос  
Даже в лютый,  
показательный мороз.  
Ходи прямой, а не согнутый,  
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней всех полезней  
солнце, воздух и вода!



# Октябрь

## Образовательная область

1. «Война с микробами». Цели: Сформировать представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер, разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

Игровое занятие « Лук от семи недугов». Цель: Закрепить знания детей луке и его пользе.

2. Игровая деятельность. С/Р игра: «Скорая помощь», Д/и «Вредные и полезные продукты», «Яблоко- пазл». Цель: Воспитать у детей сознательное отношение к здоровью. Цель: Учить детей пользоваться полученными знаниями.

## Досуг «Будь здоров»

3. Чтение художественной литературы.

Сказка о луке, ( С. Лосева). (Минеева)

Почему у мышонка заболел живот? Цель: Учить детей самостоятельно делать выводы.

Отгадывание загадок .

4. Взаимодействие с семьёй: Папка –передвижка: «Времена года», «Овощи ,ягоды, фрукты-самые витаминные продукты.»

Советы доктора « Насморк у детей », «Бактерии - друзья».

5. Индивидуальная деятельность. Беседы с детьми на темы: «Для чего нужны витамины? » Цель :Закрепить знания детей об овощах и фруктах.

« Из чего варят кашу? Цели: Закрепить знания детей о крупах.

6. Художественное творчество.

«Микроб» Цель: развивать воображение ,фантазию детей.

« Как мы лук сажали» Цель: Закрепить знания детей о луке и его строении.

# Тема: «Изучаем свой организм»



**Образовательная деятельность  
«Сундучок здоровья»**

# Тема: «Война с микробами»



**Образовательная деятельность  
«Лук от семи недуг»**

# Досуг «Будь здоров!»



# Тема: «Витамины»



**Продуктивная деятельность  
ОО «Художественно-эстетическое развитие»**

# Тема: «Наши помощники» (органы чувств)



# Тема: «Береги зубы СМОЛОДУ»



**Образовательная деятельность, игровая деятельность  
детей**

# Тема: «Моя безопасность»



# Досуг «Секреты здоровья»



# Игровая деятельность



# Использование здоровьесохраняющих технологий

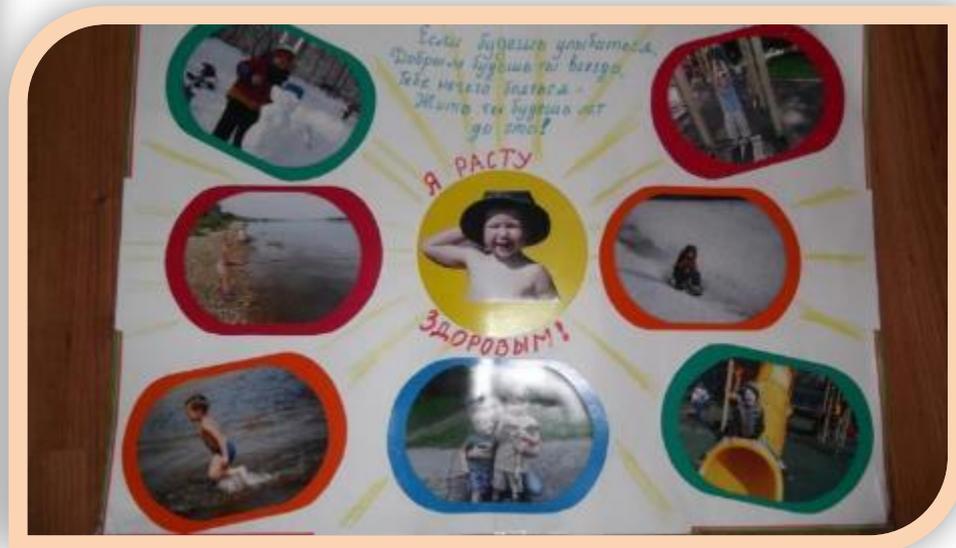


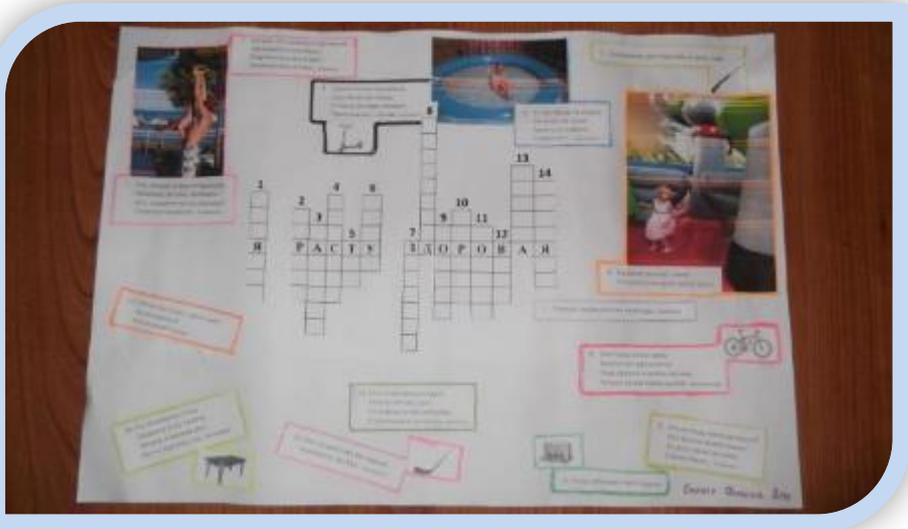
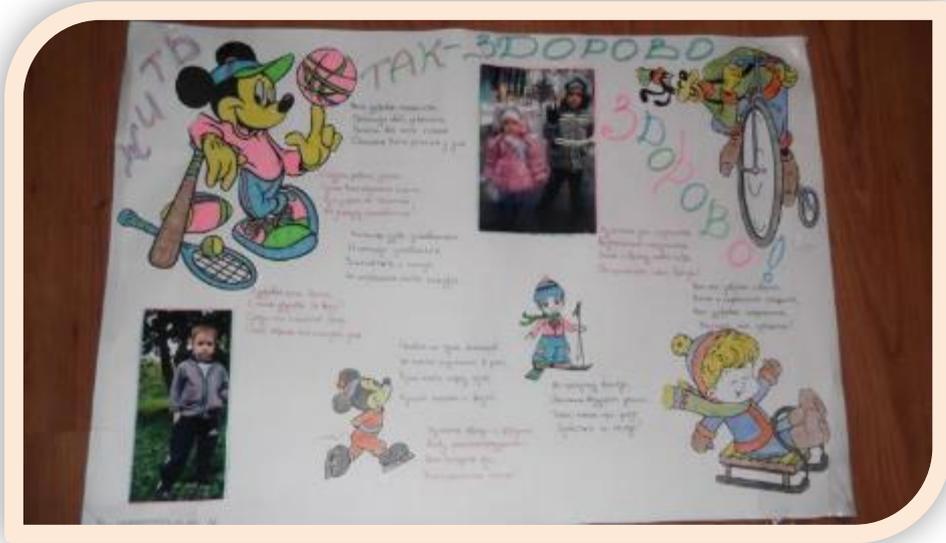
Оздоровительные  
гимнастики



**Прогулка**







# **Выводы**

**В ходе реализации проекта были решены следующие задачи:**

- Укрепление здоровья детей;**
- Формирование культурно-гигиенических навыков у детей;**
- Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни;**
- Развитие двигательного опыта у детей;**
- Развитие познавательных интересов у детей;**
- Формирование у детей разносторонних знаний о**



***Спасибо за внимание***