

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад комбинированного вида № 35".

# Проект

**Подготовительная группа №1**

«Здоровье-это здорово»

Ст. воспитатель Жабинцева Л.И.  
Воспитатели: Корнеева И.Н.  
Анисимова И.А.

2016 – 2017 уч. г.

## 1. Актуальность проблемы

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры 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. Педагоги, совместно с родителями, должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка при взаимодействии с семьей.

## 2. Цель и задачи проекта

Цель: Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, укрепление гармоничного физического развития ребенка.

### **Задачи проекта:**

#### **Образовательные:**

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности (о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья).
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

#### **Воспитательные:**

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

#### **Профилактические:**

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

## 3. Принципы и методы реализации проекта

### **Принципы реализации:**

- Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Д/с № 35;
- Наличие теоретических и практических знаний у педагогов;

- Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы;
- Активное сотрудничество с семьей и социумом.

**Методы реализации:**

- Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развития;
- Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение);
- Анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно-методического материалов, продуктов деятельности детей и педагогов.

#### **4. Сроки реализации проекта**

Сентябрь 2016 г. – май 2017 г.

#### **5. Работа с детьми и родителями**

##### *5.1. ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА*

- ✓ Утренняя гимнастика.
- ✓ Гимнастика пробуждения (гимнастика после сна), дорожка «здоровья»-профилактика плоскостопия, точечный самомассаж, дыхательная гимнастика, физминутки «Движение и речь».
- ✓ Утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением.
- ✓ Витаминизация (соки, фрукты, напитки).
- ✓ Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.

##### *5.2. БЕСЕДЫ, СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ, РАБОТА В КНИЖНОМ УГОЛКЕ И ВЫСТАВКИ*

## План работы:

Месяц	Мероприятия		
Сентябрь	«Что такое здоровье и здоровый образ жизни». «Сущность понятия “здоровье”». «Витамины. Для чего они нужны?»	Эст. «Самый ловкий». С.р.и. «Семья». П.и. «Салки», «Выжигала».	Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ. Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте.
Октябрь	«О роли правильного питания». «Полезные продукты.» «Значение гигиенических процедур для здоровья».	С.р.и.«Магазин», «Семья». Игра «Съедобное-несъедобное». П.и. «Третий лишний».	Чтение художественной литературы, отгадывание загадок.
Ноябрь	«Спорт – это жизнь». «О роли двигательной активности». «Правила закаливания организма».	С.р.игры, динамические паузы. Эст. «С мячами». Игра «Красивая осанка».	Чтение художественной литературы. Конкурс детских работ «Путешествие в страну здоровья».
Декабрь	«О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия». «Полезные и вредные привычки».	С.р.и. «Аптека». Игра «Что полезно». П.и. «Запрещенное движение».	Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ
Январь - февраль	«Привычки укрепления здоровья». «Врачи-наши помощники». «Осторожно грипп».	С.р.и.«Поликлиника», динамические паузы.	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье
Март	«О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье». «Как узнать самого себя и свои возможности». «Будем спортом заниматься».	С.р.и.«Больница» Игра «Сбей кегли».	Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни!»
Апрель	«Качества, достойные человека». «Черты характера людей».	П.и. «Набрось кольцо». Игра «Что мы делали, не скажем, а что делаем, покажем».	Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте.

	«Причины неуверенности в себе».	С.р.и. «Школа».	
Май	«Своя точка зрения». «Почему нужно говорить “нет” в опасных ситуациях». «Где можно найти друзей по интересам (кружки, секции)».	Игра «Назови имя друга». С.р.игры.	Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ. Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

### 5.3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

#### Задачи:

- ✓ дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
- ✓ расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей;
- ✓ способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОУ;
- ✓ заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

#### Содержание деятельности с родителями:

##### 1. АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Цель: определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка; выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребёнка.

1. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
2. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? Какие?
3. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома?
4. Как много времени вы с ребёнком проводите в выходной день?)

##### 2. КОНСУЛЬТАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК

Цель: доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания.

Консультация «Красивая осанка – залог здоровья».

Консультация «Здоровый образ жизни ваших детей».

Рекомендации родителям по укреплению здоровья.

Рекомендации родителям по питанию детей.



## **Ожидаемый результат:**

- У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом.
- В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента.
- Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека.
- Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей.
- Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой и оборудованием.
- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье.