

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ОГОНЁК»**



**Проект**

*«Быть здоровыми хотим!»*

*старшая группа*

*Воспитатель: Ткачёва Людмила Павловна*

*2021 г.*

# *Актуальность:*

*Наше будущее – это наши дети. Наша Родина Россия только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно-способной страной, когда будет здоровым ее подрастающее поколение. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. В этом деле нет мелочей. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. Вот почему так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте*

# Проблема:

Часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, о формировании привычек здорового образа жизни, относятся к этому, как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе. В результате многие старшие дошкольники плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на лесенку, или гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч.

Серьёзной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей.

В связи с этим мы разработали проект  
«Быть здоровыми хотим!»

# ***О проекте***

***Тип проекта:***

*познавательно - творческий, групповой*

***Продолжительность:** краткосрочный*

***Сроки реализации:** с 22.11. по 26.11.2021*

***Возраст:** 5-6 лет*

***Участники:** дети старшей группы, воспитатели,*

***Интеграция образовательных областей:***

*Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие.*



## *Цель:*

*Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через систему здоровые сберегающих технологий.*

## *Задачи:*

- Расширять знания детей о здоровье и здоровом образе жизни;*
- Учить использовать специальные упражнения для укрепления своих органов и систем.*
- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- Формировать интерес и любовь к спорту, представление о значении двигательной активности в жизни человека;*
- Создать благоприятные условия для физического развития детей;*



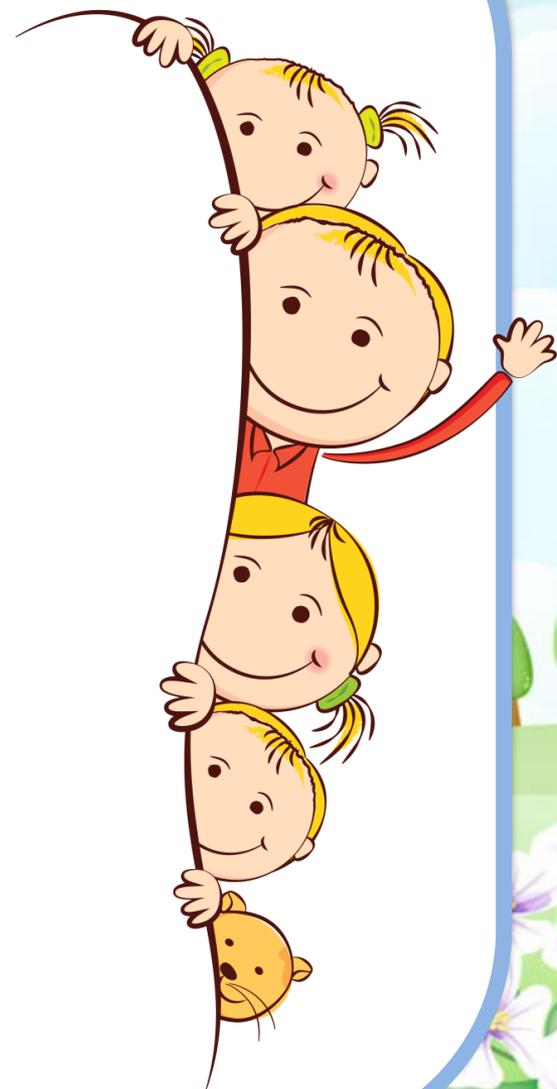
## *Ожидаемые результаты:*

- *У детей сформируются представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);*
- *Дети будут использовать специальные упражнения для укрепления своего организма;*
- *Повысится уровень информированности родителей об оздоровительной работе ДОУ;*
- *Проявится творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях;*
- *В группе будет создана современная предметно-развивающая среда.*



## *Здоровье сберегающие технологии, используемые в реализации проекта:*

- *Физкультурные занятия;*
- *Подвижные и спортивные игры;*
- *Динамические паузы;*
- *Релаксация;*
- *Гимнастика для глаз;*
- *Пальчиковая гимнастика;*
- *Дыхательная гимнастика;*
- *Бодрящая гимнастика;*



## **Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей**

- Книжный уголок (художественная литература по теме недели, иллюстрации различных видов спорта, энциклопедия для дошкольников, и т.д.)
- Центр развивающих игр («Средства личной гигиены», «Полезные и вредные продукты», «Что помогает быть здоровым», набор разрезных картинок «Виды спорта»)
- Центр сюжетно - ролевых игр
- Центр художественного творчества (Беседа, просмотр картин на тему «Мы любим спорт!», фотографий, презентаций, и т.д.)



# Этапы реализации проекта:

## I этап - подготовительный

- *Определение уровня знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.*
- *Определение темы проекта, постановка цели и задач.*
- *Изучение методической литературы по данной теме.*
- *Разработка и накопление методических материалов по проблеме.*
- *Выбор форм работы с детьми*
- *Выбор основных мероприятий, определение объёма и содержание работы для внедрения проекта.*
- *Определение и формулировка ожидаемых результатов.*

## *II этап -основной ( практический)*

- *Проведение занятия в старшей группе «Витамины я люблю — быть здоровым я хочу. Польза витаминов для здоровья человека».*
- *Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты».*
- *Беседа: "Сохрани своё здоровье".*
- *Беседа на тему «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».*
- *Проведение тематического занятия «Здоровые глазки через игры и сказки»*
- *Физкультминутки , дыхательная гимнастика, гимнастики для глаз .*
- *Проведение физкультурного досуга «Быть здоровыми хотим ».*

### *III этап – заключительный*

- *Оформление результата проекта в виде презентации.*
- *Выступление на педагогическом совете.*
- *Оформление фотовыставки «Путешествие по стране Здоровья».*
- *Оформление выставки детских работ.*
- *Оформление плаката пожеланий «Добавь здоровья!»*
- *Подведение итогов.*

# *Содержание работы в процессе реализации проекта.*

*Утренняя гимнастика*



*Дыхательная гимнастика*



# *Содержание работы в процессе реализации проекта.*

*Гимнастика после сна*



*Подвижные игры*



# *Содержание работы в процессе реализации проекта.*

## *Познавательные занятия*



## *Пальчиковые игры*



# *Содержание работы в процессе реализации проекта*

## **БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ**









# *Работа с родителями*



*Консультации: « Закаляемся правильно »; «Осанка в порядке – спасибо зарядке»; «Здоровое питание детей»; «Одежда детей в осенний период»; «Игры, которые лечат».*

*➤ Папка передвижка «Здоровый образ жизни семьи»*



# Методическая работа

## воспитателя:



- ▶ Оформление уголка книги  
(подбор книг о ЗОЖ);
- ▶ Оформление альбома «Здоровый образ жизни сказочных героев»
- ▶ Оформление картотеки дидактических, пальчиковых и подвижных игр, стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;
- ▶ Оформление выставки детских работ «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»;





# Результаты

- Расширились знания детей о здоровье , о своем организме.
- Повысился интерес к ведению здорового образа жизни.
- Повысился уровень информированности родителей об оздоровительной работе ДОУ.

- Дети приобрели опыт самостоятельного использования упражнений для укрепления здоровья.



# Спасибо за внимание!

