

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 155 города Тюмени



Педагогический проект «Быть здоровым я хочу!»

Подготовила: воспитатель  
Козлова Альфинур Хидиятовна

г.Тюмень, 2022



**Тип проекта:** творческий, практико – ориентированный.

**Вид проекта:** групповой.

### **Основная часть проекта**

**Актуальность проекта:** Формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

**Постановка проблемы:** Здоровье детей и их развитие – одна из главных. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Таким образом, тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

**Проблемный вопрос:** как сохранить свое здоровье?

**Цель проекта:** укрепление и сохранение физического здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий, углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, убеждение в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством приобщения к здоровому образу жизни и сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

**Задачи проекта:**

1. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
2. Формировать представление детей о здоровье и здоровом питании; формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.
3. Создать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности с детьми.
4. Воспитывать культуру безопасного и здорового образа жизни дошкольников.
5. Укрепить контакт с родителями, пропаганда в развитии потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Методы и формы работы: направленные на реализацию задач проекта; совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

Участники проекта: воспитанники средней группы, воспитатель, родители.

Ожидаемые результаты: что необходимо получить для выполнения поставленных задач, для разрешения проблемы.

### Этапы работы над проектом

1. Разработка и накопление методических материалов.
2. Создание необходимых условий для реализации проекта.
3. Создание развивающей среды.
4. Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
5. Разработка мероприятий.

### I этап Предварительный

Разработка проекта – план деятельности по теме «Быть здоровым я хочу!»

Изучение литературы, подготовка материала.

Определение и подбор тематики бесед с детьми по ЗОЖ:

- создание картотеки подвижных и дидактических игр;
- создание сборника загадок и потешек по ЗОЖ
- физкультурные развлечения,
- ежедневная утренняя гимнастика, и гимнастика после сна
- Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.

# Уголок физической культуры



«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский

# Оздоровительные мероприятия

- Ежедневная утренняя гимнастика
- Закаливающие мероприятия: ходьба босиком по дорожкам здоровья, по канату.
- Прогулки и игры на свежем воздухе
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика

Физкультурные минутки

Гимнастика после дневного сна

Физкультурные минутки

Дыхательная гимнастика



## Утренняя гимнастика

Зарядка – это одна из наиболее распространенных форм применения физической культуры, она повышает основные процессы жизнедеятельности – это обмен веществ, кровообращение, если часто заниматься зарядкой то улучшается аппетит, сон.



# Закаливающие мероприятия



## Ходьба по дорожкам «Здоровья»

Ходьба по массажным коврикам способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия, снижению утомляемости и повышению иммунитета



# Оздоровляющие мероприятия

## «Гидромассаж ног»

**Интенсивный массаж улучшает циркуляцию крови в ступнях и ногах оказывая стимулирующий эффект на организм в целом, доставляя ребенку огромное удовольствие.**





Соляная пещера – решение проблемы по профилактике простудных заболеваний в детском саду, ее посещение способствует усилению защитных сил и позволяет предотвратить самые распространенные бронхо лёгочные заболевания. При постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний происходит обмен инфекциями, и чтобы предупредить заражение, снизить сроки приёма лекарств, ускорить выздоровление детей.



# Прогулки, подвижные игры

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.





Подвижные игры на прогулке - комплексный образовательный процесс, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные навыки ...      Подвижная игра «Самолеты»





## Подвижная игра «Лохматый пес»





## Подвижная игра «Ловишки»



Ходьба с мешочком на голове способствует развитию умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку.

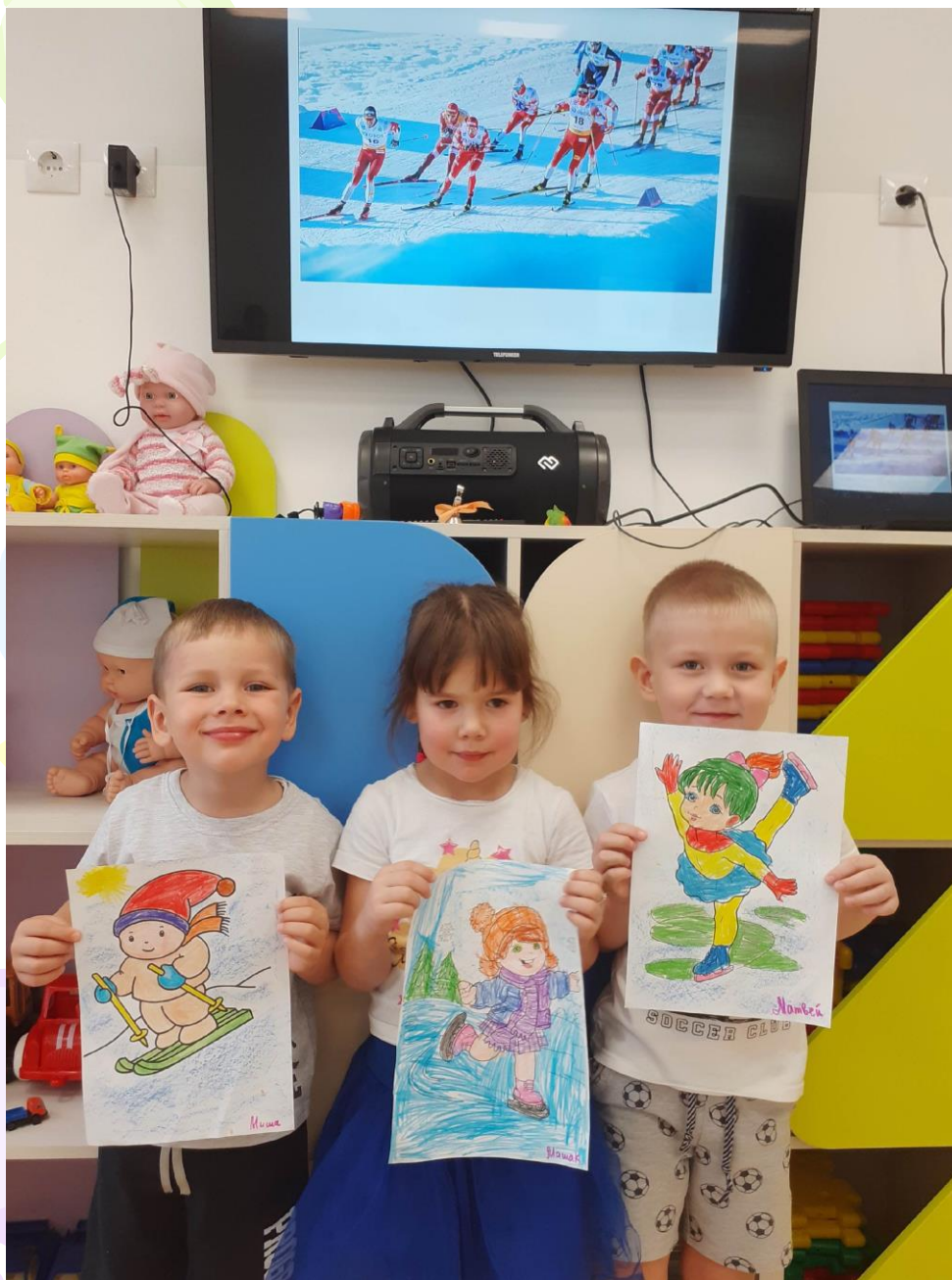




Игра" Кольцеброс".Цель: учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку, мышечную силу рук.



# «Спорт – это полезно и весело...»





## «Эти вредные микробы...»



# «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»





«Правила гигиены» (чистить зубы)

«Здоровое питание – здоровые зубы»

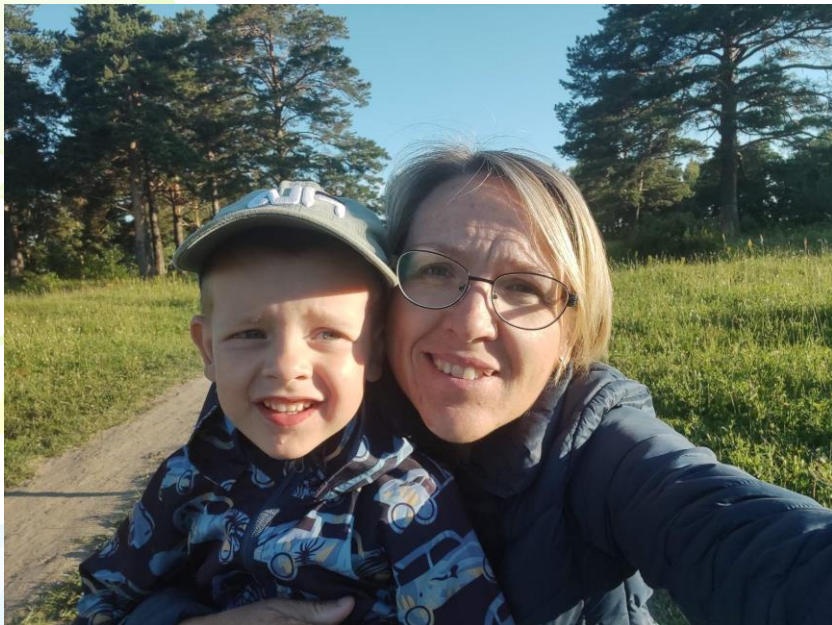




**Знают взрослые и дети,  
Знают всякие на свете,  
Яблоко – полезный фрукт,  
Для здоровья –  
лучший друг!**



## Совместные прогулки детей и родителей на свежем воздухе



Прогулка — это организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе, целью, которой является укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей.

# Заключительный этап

Сроки реализации проекта 15.11. – 28.11.2022 г.

-итоговое мероприятие: Спортивное развлечение для детей средней группы «Увлекательное путешествие в страну Здоровья» (25.11.2022)

-Участие в конкурсе видео – зарядок (видео взбадривающей гимнастики после сна «Гимнастика пробуждения» (сертификат участия)

-Картотека подвижных игр на осеннюю тематику»

-Изготовление масок диких животных для подвижных игр (медведь, лохматый пес, хитрая лиса), изготовление масок для п /игры «Медведь и зайцы».

-Дидактическая игра «Составь натюрморт из овощей»

-Д/игра «У медведя во бору, грибы, ягоды беру»

-Наглядный д/материал «Как правильно одеваться» (для закрепления)

-Фотоальбом группы «Веселые ребята» «Здоровый образ жизни» (для рассматривания, прогулки, отдых детей совместно с родителями).- изготовление - методические

рекомендации для родителей

- анкетирование родителей

- анализ достигнутых результатов

- подведение итогов проекта



## Спортивное развлечение «Увлекательное путешествие в страну Здоровья»

Для профилактики простуды волшебный оздоравливающий массаж. (Методика Демидовой)





## Спортивное развлечение «Увлекательное путешествие в страну Здоровья!»

Спортивные праздники и развлечения обогащают жизнь детей, способствуют развитию полученных умений и навыков, закреплению знаний, воспитанию гармоничной и всесторонней личности, приобщают детей к занятиям физической культурой и спортом.





### **Список используемой литературы:**

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

**Спасибо за внимание!**