



Проект  
**«Я здоровье сберегу –  
сам себе я помогу»**

Подготовила: воспитатель  
высшей категории Тангочина С.В.

г.Тюмень  
2022г.

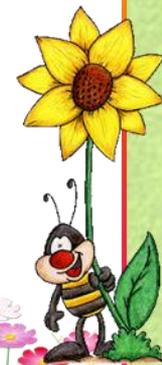


# ПРОЕКТ

Тип проекта: краткосрочный

Вид проекта: информационно- практико –ориентированный

Участники: дети старшей группы, педагог, родители





## Актуальность проекта.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

В создании проекта я учитывала возрастные, психологические особенности детей, создавала благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

*«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.А.Сухомлинский.*





## Цель проекта:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.
- Совершенствовать физические способности.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.





## ЗАДАЧИ:

Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми.

Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

Воспитание потребности в ЗОЖ выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях, играх, закаливанию.





## Ожидаемые результаты:

- Улучшение качества работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.
- Расширение знаний детей о своем здоровье.
- Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
- Знакомство с ролью витаминов в жизни человека
- Знакомство со строением тела человека.
- Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.
- Активное участие родителей в мероприятиях по ЗОЖ





## Этапы реализации проекта:

### 1. Предварительный:

- составление и обсуждение со всеми участниками проекта поэтапного плана работы.
- анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать.
- создание банка идей и предложений; подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта.
- подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.

### 2. Основной:

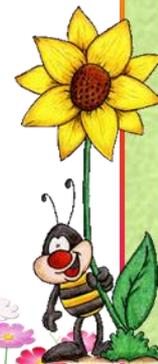
- определение задач воспитательно-образовательной работы
- планирование деятельности педагогов.
- разделение на творческие группы для реализации задуманного.
- Работа с родителями

### 3. Заключительная

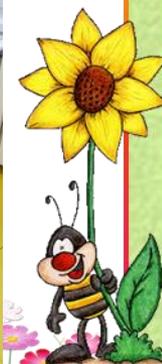
- видеоролик посещение магазина «Спорттик»
- фотовыставка «Будущий спортсмен»



«Культурно – гигиенические навыки»



# «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»



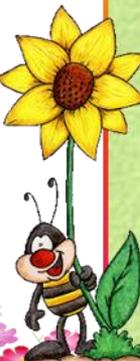
«РИТМИЧЕСКАЯ

ГИМНАСТИКА





# «Утренняя гимнастика»





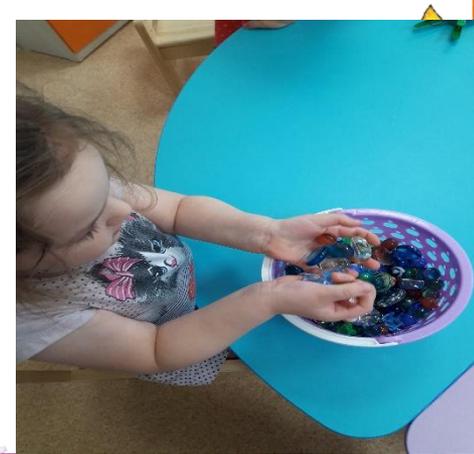
# «Гимнастика пробуждения, босохождение»



«Работа по подгруппам»



# «Пальчиковая гимнастика, самомассаж, СУ- ДЖОКИ»





«Для профилактики нарушения осанки»



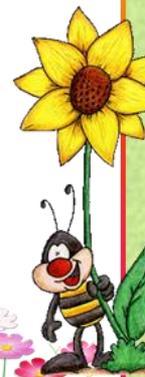
«Качалочка»



«Морская звезда»

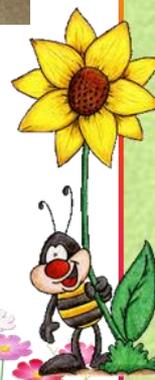


«Кошечка»



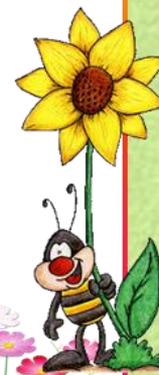


# «Для профилактики плоскостопия»



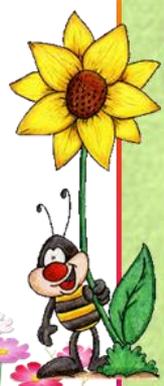


# «Прогулки»





# «Релакс»



# «Работа с родителями»

**З** - зарядка, **Д** - диета, **О** - отдых, **Р** - режим дня, **О** - овощи, **В** - витамины, **Б** - ... , **Е** - еда

**Здравствуйте.**  
Много-много лет назад и сейчас при встрече культурные люди обычно здоровьи и говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье человека в большей степени зависит от того сколько и для этого нужно быть не только физически активными, большую часть времени находиться на свежем воздухе, умеренно и правильно питаться, не быть культурными, добрыми, отзывчивыми, внимательными по отношению к другим людям. Ведь не только неправильное питание сокращает нашу жизнь, но и неправильное поведение. Научно доказано, что добрые люди живут гораздо дольше, чем злое. А также очень плохое влияние на здоровье человека оказывает употребление наркотиков, алкоголя, никотина.

Если мы будем вести здоровый образ жизни и при этом относиться к людям так, как хотим, чтобы люди относились к нам, то проживем дольше и счастливую жизнь. А быть культурным и здоровым всегда своевременно.

**Китайская поговорка гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».**

**тест «Мой доктор»**

«Да», «нет» – так вы отвечаете на вопросы.  
У меня часто болит голова.  
У меня часто бывает насморк.  
У меня большие зубы.  
Иногда у меня болит ухо.  
У меня часто болит горло.  
Каждый год я болею гриппом.  
Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.  
Ко мне легко «прилипают» всякие болезни.

Если на большинство вопросов вы ответили «нет» – ваше здоровье в порядке. Вы соблюдаете правила здорового образа жизни.

Если на большинство вопросов вы ответили «да» – вам надо поработать со своим здоровьем.

Помогает нам всегда – солнце, воздух и вода.

**Режим дня школьника** – основа здоровья. Соблюдать его очень важно еще и потому, чтобы с детства приучиться все делать вовремя, вежливо уступать и не уставать.

**7.00** – Знай, дружок, что в 7 утра хватить спать, вставать пора.

**7.15** – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.

**7.30** – Вот и завтрак пора, каша одет тебе с утра.

**8.00** – Как поел, портфель бери, в школу в радостно иди.

**8.30 – 14.00** – В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.

**14.15-14.30** – По дороге домой не спеши, держись правой стороны.

**15.00-17.00** – После школы погуляй, про обед не забывай.

**17.00-19.00** – Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

**19.00-20.00** – Дома маме помощи и немного отпави.

**20.00-21.00** – Теперь можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой почитать.

**21.00** – Знай, спящий, крепкий сон тебе очень нужен он.

Всем запомните нужно! Кто с режимом дружит, никогда не тужит! Помни твердо, что режим людям всем необходим!

<p><b>Плавание</b></p> <p>Пол и возраст. Обучаться плаванью можно и мальчики, и девочки в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6-8 лет, когда ребенок освоит части тела, хорошо отличает право-лево, вперед-назад, внимательно слушает и выполняет команды тренера.</p> <p>Результат. Укрепляет основные группы мышц, первую систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и осанку. Зависает организм.</p>	<p><b>Спорт, спорт, спорт...</b></p> <p>У всех нас со спортом разные ассоциации. Для кого-то спорт – это радость и слава, воодушевление и положительные эмоции, победы, победы почта и овалы. А кто-то при слове «спорт» вспоминает горечь поражений и слезы.</p> <p>Но, несмотря на все это, многие родители хотят, чтобы их дети занимались спортом. С какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошкольников?</p>	<p><b>Волейбол, футбол</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Пол и возраст. Занятия можно начинать с 6-8 лет детям обоим пола.</p> <p>Результат. Учит работать в команде, оценивать свои действия и действия игроков по команде. Развивает быстроту и точность реакции, ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать. Профилактика сколиоза и плоскостопия.</p>
<p><b>Теннис</b></p> <p>Пол и возраст. Берут мальчишек и девочек с 6-7 лет.</p> <p>Результат. Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прагматичность, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Совершенствуются самообладание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.</p>	<p><b>Художественная гимнастика</b></p> <p>Пол и возраст. Принимают только девочек с 4-5 лет.</p> <p>Результат. Развивает гибкость, пластичность, ловкость, красивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, внутренняя раскрепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.</p>	<p><b>Хоккей</b></p> <p>Пол и возраст. С 4-5 лет. Чаще это секция для мальчиков.</p> <p>Результат. Укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат. Развиваются выносливость, ловкость, быстрота реакции. Воспитываются дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.</p>
<p><b>Лыжи</b></p> <p>Пол и возраст. Мальчики и девочки с 4-6 лет.</p> <p>Результат. Этот вид спорта прекрасно развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, выносливость, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность, выносливость.</p>	<p><b>Родителям на заметку</b></p> <p>Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с ребенком, предложите вместе его в выбранную секцию: хочет ли он заниматься-ся этим видом спорта, а не другим? Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.</p> <p><b>Нужно обязательно со спортивным кем дружить, чтобы болеть, бороться, чтобы здоровым быть!</b></p>	<p><b>Дзюдо</b></p> <p>Пол и возраст. Мальчики и девочки с 5 лет.</p> <p>Результат. Серьезные занятия – с 10 лет.</p> <p>Результат. Способствует развитию ловкости, быстроты реакции, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим телом, быстро реагировать на изменение ситуации, развивает уверенность, самостоятельность, уважение к сопернику.</p>

**Дети и спорт**

## СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитие ловкости, самостоятельности.



### Здоровый образ жизни - это:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полезный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



### Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не заставит себя ждать. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

### Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

#### Правила здорового и правильного питания

**Первое** – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

**Второе** – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 грамм жира.

**Третье**, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



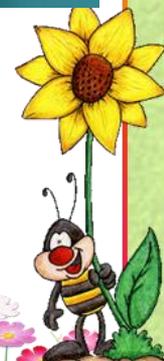
## «Памятка для родителей»

- Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики.
- Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
  - Любите своего ребёнка - он ваш.
  - Уважайте членов своей семьи, они - ваши попутчики.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
  - Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровым.
  - Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха - прогулка со всей семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка совместная игра с родителями.



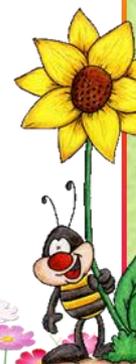


# «Материалы и оборудование»



## «Продукт проектной деятельности»

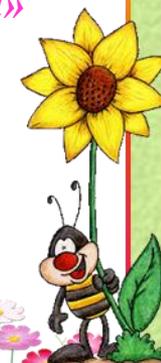
1. Тематический план «Недели здоровья»
2. Анкета для родителей «Растём здоровыми»
3. Карточка поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела
4. Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «Путешествие в сказку»
5. Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим».
6. Карточка подвижных и малоподвижных игр для детей старшей группы
7. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей»
8. Фотовыставка «Спорт и моя семья».
9. Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
10. Нетрадиционное физкультурное оборудование.





Разрабатывая проект, я стремилась к тому, чтобы физкультурно-оздоровительная работа в детском саду включала инновационные формы и методы. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий. В рамках реализации проекта дети получили знания о здоровом образе жизни, у них сформировались представления о себе, своём здоровье и физической культуре. А желание детей и их родителей вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек позволит их родителям видеть своих детей здоровыми и счастливыми, что очень важно для их будущей жизни.

*«Цель наша должна состоять в том,  
чтобы сделать из  
детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь  
здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей»  
С.Я. Эйнгорн*





«А вот и мы Непоседы»

**Занимайтесь с  
удовольствием.  
Будьте  
здоровы!!!**

