

МБДОУ «Детский сад №2 комбинированного вида» пгт Жешарт

# Проект «Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

Воспитатели: Одинцова Светлана Александровна  
Москотельникова Алёна Леонидовна  
Кулябина Наталья Валерьевна

Жешарт 2015 год



*Участники проекта:*

*педагоги, дети, родители*

*Срок реализации проекта:*

*краткосрочный*

*Вид проекта:*

*познавательно- творческий*

*Возраст детей:*

*5-6 лет*



## *Цель проекта:*

*Систематизация физкультурно –  
оздоровительной деятельности в старшей группе с  
вовлечением в нее всех участников образовательного  
процесса для сохранения здоровья воспитанников,  
снижения заболеваемости.*





## **Задачи проекта:**

- Развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание
- Формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;
- Формирование нравственно – физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.
- Повышение уровня педагогической культуры родителей в вопросах здоровьесбережения

## *Ожидаемые результаты:*

- *Понимание детьми необходимости правильного питания, выполнения гигиенических процедур, занятий спортом для сохранения и укрепления здоровья.*
- *Повышение речевой активности.*
- *Участники проекта будут бережнее относиться к своему здоровью, правильно применять полученные знания в жизни.*
- *Снижение заболеваемости.*





## *Актуальность*

*Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто!  
Если есть здоровье – человек радуется,  
спокойно живет, работает, учится, ходит в  
детский сад. Без здоровья нельзя жить,  
любить, нельзя быть красивым, обаятельным.*



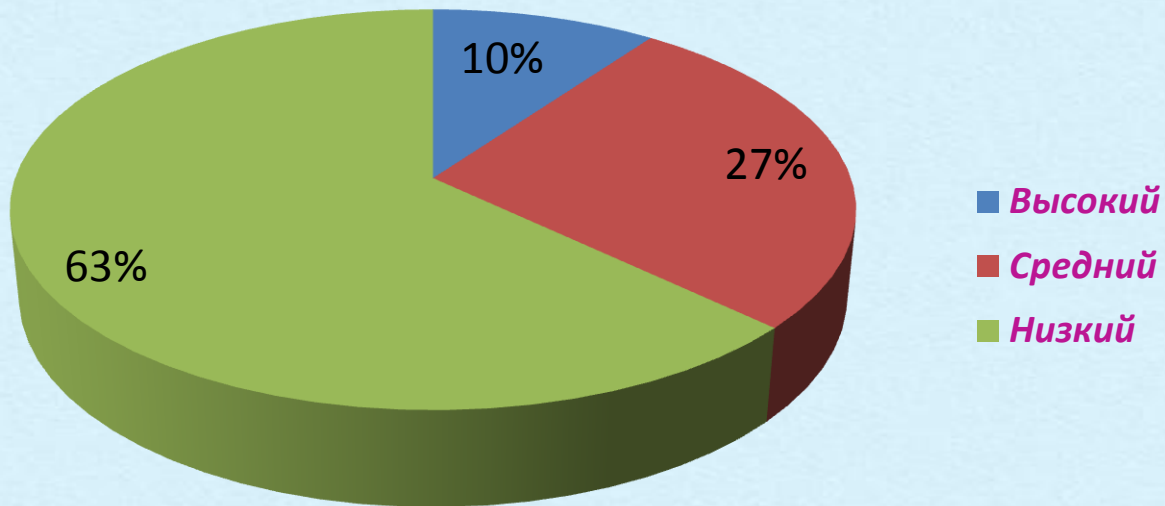
# Этапы реализации проекта:

## 1 этап – подготовительный:

➤ Подбор методической литературы по данной теме



## Мониторинг на начало проекта





✓ Приобретение настольных и дидактических игр





- ✓ *Разработка конспектов занятий, физминуток, утренних и бодрящих гимнастик;*
- ✓ *Предварительные беседы с детьми;*
- ✓ *Подбор иллюстраций, фотографий;*
- ✓ *Подбор музыкальных произведений;*
- ✓ *Создание мультимедийных презентаций;*
- ✓ *Подбор художественной литературы ( рассказы, сказки, стихи, загадки)*

## 2 этап – основной:

### *Речевое развитие:*

- *Беседы: «Режим дня», «Красивая осанка», «Кто нас лечит», беседы о культуре питания*
- *Чтение английской народной песенки «Робин – Бобин», чтение познавательного рассказа «Неосторожная Резвушка», сказки К. И. Чуковского «Доктор Айболит», «Мойдодыр», Дж. Родари «Приключения Чиполлино», «Язык и нос»*
- *Заучивание стихотворения «Тело человека», «Микробы» Г. Юдина*
- *Загадки о здоровье, спорте и полезных продуктах, человек*
- *Рассматривание сюжетных картинок из серии «Здоровье»*





# Социально-коммуникативное развитие: Д/и «Зимние виды спорта»





*Аскорбинка и её друзья    Пирамида здоровья*



*Валеология*



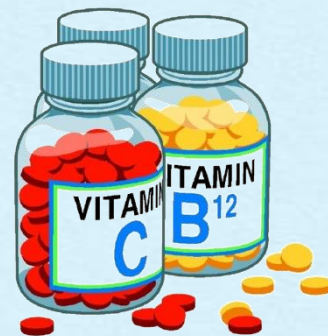


## ➤ Сюжетно-ролевая игра «Больница»





## ➤ Сюжетно-ролевая игра «Аптека»



# Художественно-эстетическое развитие:

## ➤ Музыка



### Песня «Физкульт-ура!»



### Вместе весело шагать





➤ Логоритмика «На лесной полянке»







➤ *Аппликация:*



*Яблоко*

➤ *Лепка*



*Спортивный инвентарь*



# Физическое развитие:

## ➤ *Самомассаж «Неболей-ка»*





## ➤ Дыхательная гимнастика





➤ *Подвижные игры*  
*«Съедобное – несъедобное»*



*Если нравится тебе , то делай так...*





# Познавательное развитие:

Занятия:

*Сохрани своё здоровье*



*В гости к Доктору Айболиту*

*Витамины- наши верные друзья*



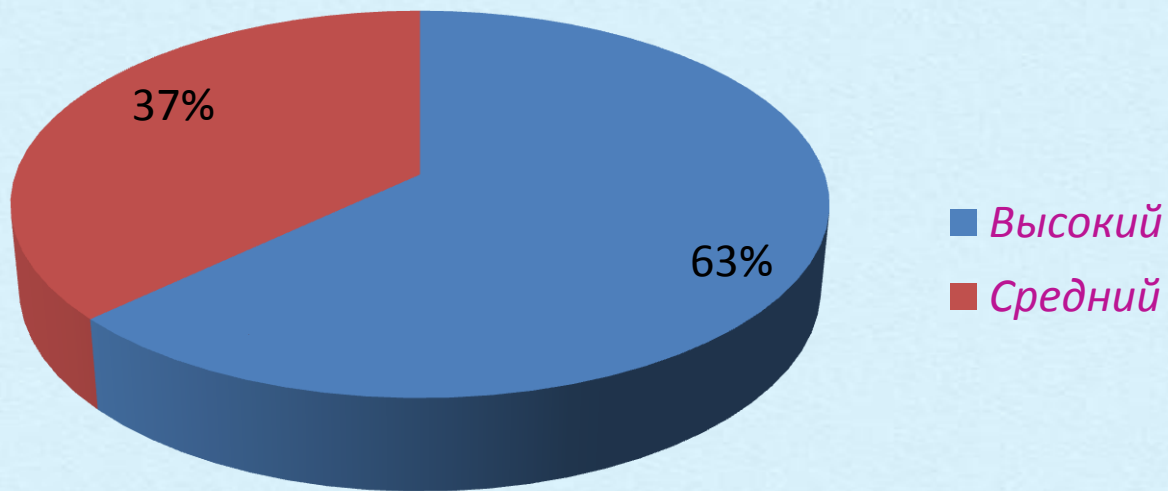




*3 этап- заключительный:*

*➤ Подведение итогов о проделанной работе*

## Мониторинг на конец проекта



➤ Проведение спортивного праздника  
«День здоровья» совместно с родителями







## *Взаимодействие с родителями:*

- Ознакомление с темой проекта*
- Анкетирование родителей «О здоровье вашего малыша»*
- Презентация проекта по теме « Я вырасту здоровым»*

## ➤ Консультация для родителей «Прогулки на свежем воздухе»

### Прогулки на свежем воздухе

Самым простым и доступным оздоровительным средством для детей и взрослых являются прогулки на свежем воздухе. Прогулки можно устраивать хоть каждый день. К сожалению, о пользе прогулок очень часто забывают.

Чтобы польза от прогулки была максимальной, специалисты советуют гулять и дышать свежим воздухом вместе с детьми. Для детей такие прогулки очень полезны. Благодаря детям взрослые люди становятся более организованными.

Взрослым зачастую бывает лень выйти на прогулку. Но вы попробуйте сказать об этом своим детям! Вряд ли вы после этого останетесь дома, т.к. дети вам просто не позволят этого сделать. Также дети не позволят вам устраивать прогулки в виде посещения магазинов (чаще всего взрослые именно так и поступают). С детьми вам удастся погулять на свежем воздухе по улице, а не в помещении. Да и с детьми вам вряд ли удастся посидеть на лавочке. У вас появится отличный шанс превратить прогулку на свежем воздухе в активный отдых, отдых в движении.

Немаловажным плюсом в прогулке с детьми является и тот момент, что у вас появляется прекрасная возможность пообщаться со своим ребенком. Во время прогулки не следует быть занудой, не одергивайте ребенка постоянно (мол, туда не ходи, сюда не лезь). Ведь это уникальная возможность поребичиться, т.к. большого внимания окружающих в таком случае вы не привлечете. Вам, наверное, часто приходилось наблюдать, как мамы прыгают в классике вместе с детьми. В этом нет ничего особенного. А вот если вы решите попрыгать в компании своих подружек, здесь внимания общественности вам вряд ли удастся избежать. Ведь для многих людей имеет большое значение внимание общественности.

Благодаря прогулкам с детьми на свежем воздухе вы можете расширить свой кругозор. Не теряйте времени зря, поиграйте с детьми в те игры, в которые вы играли в вашем детстве. Почитайте некоторым играм у детей. Если вы не знаете никаких игр, следует найти и ознакомиться с ними. Это весьма полезно как для вас, так и для ваших детей. Так вы сможете легко и эффективно наладить контакт с детьми. Да и это будет намного интереснее, чем сидеть и обсуждать, что дети сейчас совсем другие.

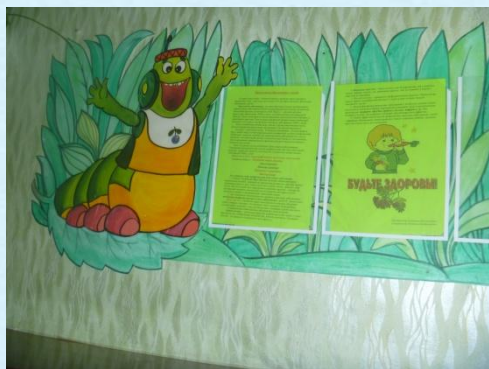
Что же дают прогулки на свежем воздухе взрослым и детям? На самом деле очень многое. Прежде всего, это активность и движение, во время которого организм насыщается кислородом. Следует знать и о том, что ходьба пешком является наилучшим средством сжигания жира. По мнению некоторых ученых, ходьба пешком по эффективности ничем не уступает активным тренировкам в спортивном зале. Да и ходьба намного приятнее, чем занятия в зале.

И последнее. В настоящее время люди, к сожалению, отдалились от природы. Тем временем, каждодневные прогулки на свежем воздухе позволят вам стать к природе чуточку ближе.

**Будьте здоровы и счастливы!**



➤ Оформление родительского уголка «Будьте здоровы» с полезной информацией





➤ *Привлечение родителей к обогащению спортивного уголка*



➤ Конкурс-выставка «Нестандартное физическое оборудование» (среди родителей)





➤ Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни»





➤ Оформление родителями стенгазеты  
«Ну, погоди!»





## *Заключение:*

*Проект «Я вырасту здоровым» - это попытка решения актуального вопроса. Для этого были созданы оптимальные условия для разностороннего развития дошкольника. В результате у детей расширились и обогатились знания о своём организме, здоровье*



*Спасибо  
за внимание*