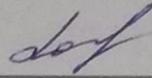


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
№59 д/с «Золотой ключик»

Согласованно:

Ст. воспитатель МАДОУ

№ 59 «Золотой ключик» Попова Т. М. 

«16» 09 2021 г.

Проект в средней группе:  
«БЫТЬ здоровым я хочу!»

Подготовила и провела:  
Васильева А.А

2021г.

Руководитель проекта: воспитатель Васильева Анна Андреевна

Актуальность: Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего детства. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем дошкольном возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Воспитателям и родителям необходимо уделять особое внимание формированию и укреплению здоровья ребенка с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни, а также создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Цель проекта: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- 1) Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
- 2) Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- 3) Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
- 4) Создать условия для благотворного физического развития детей.
- 5) Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т. д.
- б) Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Предполагаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья.
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы.
- Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ.

Вид проекта: познавательно-игровой, долгосрочный, групповой.

Участники: дети средней группы, родители, воспитатели.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап

1. Изучить методическую и научную литературу по теме
2. Подбор методической литературы по теме
3. Составление перспективного плана по теме
4. Подбор наглядных и дидактических пособий по теме

## 5. Анкетирование родителей по теме.

### Основной этап

#### Работа с детьми

1. Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
2. Гимнастика после сна, ходьба по «Дорожке здоровья».
3. Прогулки и игры на свежем воздухе.
4. Беседы с детьми «Зачем мы делаем зарядку», «Где живут витамины?», «Полезные и вредные продукты», «Зачем правильно питаться?», «Зачем умываться и мыть руки с мылом?», «Здоровье – это самая главная ценность человека»; «Как нужно заботиться о своем здоровье?», «Здоровые зубки», «Если хочешь быть здоров - закаляйся».
5. Лепка «Овощи и фрукты на тарелке».
6. Рисование «Где живут витамины».
7. Раскраски по теме (виды спорта, овощи, фрукты)
8. Оформление фотовыставки «Здоровый образ жизни нашей семьи».
9. Экскурсия в медкабинет.
10. Чтение художественных произведений: К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», Е. Кан «Наша зарядка», В. Костылев «Королева зубная щетка», Бондаренко «Где здоровье медвежье», А. Барто «Девочка чумазая», Г. Остер «Вредные советы».
11. Рассматривание плакатов: «Строение человека», «Внутренние органы», «Виды спорта», «Распорядок дня», «В каких продуктах, какие витамины».
12. Пальчиковые игры.

#### Работа с родителями

1. Анкетирование «Физическое развитие вашего ребенка»
2. Папки-передвижки «Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей», «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»
3. Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»
4. Помощь родителей в обновлении спортивного уголка физкультурным оборудованием, сделанным своими руками
5. Создание памятки для родителей «Комплекс дыхательной гимнастики»
6. Создание памятки для родителей «Воспитание правильной осанки у ребенка»

### Заключительный этап

1. Фотовыставка «Если хочешь быть здоров ...»
2. Презентация проекта.

## Список использованной литературы

1. Гаврючина Л. В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», 2010 г.
2. «С физкультурой дружить – здоровым быть». Методическое пособие /Маханева М. Д. ТЦ Сфера 2009 г.
3. Кравченко И. В., Долгова Т. Л. «Прогулки в детском саду» 2011 г.  
Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики».  
Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
4. ШорыгинаТ. А. «Беседы о здоровье» Методическое пособие 2008 г.
5. Яколева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ»/Т. С. Яколева, 2006 г.