



**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 20» г.  
Усинска**



Воспитатель: Алимова Р.К.

г. Усинск 2022 г.



Цель проекта: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.



## Задачи:

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

- ✓ Закреплять представления ребят о способах укрепления и сохранения здоровья.
- ✓ Воспитывать желание следить за своим здоровьем, вести активный образ жизни, создавать позитивный эмоциональный фон, соблюдать правила личной гигиены и употреблять в пищу полезные продукты.



## Актуальность проекта.

Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения.

Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.

Работа по проекту проводилась в 3 этапа:

### 1 этап: Подготовительный

- Подборка методического и дидактического материала.
- Подборка художественной литературы, иллюстраций.
- Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

## 2 этап: Основной.

### Игровая деятельность.

Дидактические игры: «Окажи помощь», «Полезные продукты», «Хорошо- плохо», «Четвертый лишний», «Что полезно, что вредно».

### Беседы:

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!», «Как мы заботимся о своем здоровье?», «Зачем людям спорт?», «Гигиена».

### Сюжетно-ролевые игры:

«Игрушки на приеме у врача», «Пункт медицинской помощи» и др.

### Чтение с обсуждением.

Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», А.Барто «Девочка чумазая», Е.А.Алябьевой «Хочу конфет», М. Яснов «Я мою руки». Загадки о полезных продуктах питания. Загадки о предметах личной гигиены.

(Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» серии «Распорядок дня»)

### Художественно – эстетическое развитие

Рисование полезной пищи, раскраски «Виды спорта» и др.

### 3 этап. Заключительный

- Презентация проекта,
- тематическая выставка детских рисунков ,
- картотека «Дыхательные игры и упражнения в детском саду»

## Зарядка.



*Каждый день у нас,  
ребятки,  
Начинается с зарядки.  
Сделать нас сильнее  
немного  
Упражнения помогут.*



## Беседа «Зачем нужны витамины?»



*В банане и йогурте,  
В горстке малины-  
Повсюду чудесные  
Есть витамины.  
Они берегут нас  
От всяких болезней.  
Чем больше их в пище,  
Тем пища полезней.  
(А. Гришин)*

## Беседа с детьми « Зачем людям спорт?».

*Спорт – это жизнь, а не игра!*

*Спорт – распорядок дня с утра!*

*Спорт – дисциплина, тяжкий труд!*

*Это праздник и триумф!*

*Ты должен пробежать,*

*И все высоты взять,*

*В спорте слабых не бывает,*

*Сила воли побеждает.*



## Гигиена.



*Ты, дружок, меня послушай,  
Очень важно не забыть:  
Прежде чем садиться кушать  
Руки с мылом нужно мыть!*

## Утренняя и бодрящая гимнастика



## Сюжетно-ролевые игры: «Гигиена», «Скорая помощь».



## Физическая культура

*«Физкультура – это  
класс!»*

*«Все здоровые у нас!»*



## Прогулки и игры на свежем воздухе.



*На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!*



## «Дыхательная гимнастика»

*Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,  
Задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре  
Снова дышим:  
Глубже, шире.*



## Выставка.



*Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В садике и дома.*



## Результаты проекта:

- ✓ У детей сформированы основы гигиенических навыков;
- ✓ Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека.

## Список литературы:

1. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми).
2. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с. (Программа развития).
4. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;

# Спасибо за внимание!

