

Проект «Будь здоров!»

Составитель проекта: Аминева.Л.А.

Мегион 2020год.

Актуальность проекта:
**«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в
молодости, не найдешь до самой старости!» -
так гласит народная мудрость.**

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни : ведь здоровье

В магазине не купить!

Проблема:

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И.Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей.

- **Гипотеза проекта.**
- Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта:

Формирование представлений о здоровье, создание у детей и родителей мотивации заниматься физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни как семейной традиции.

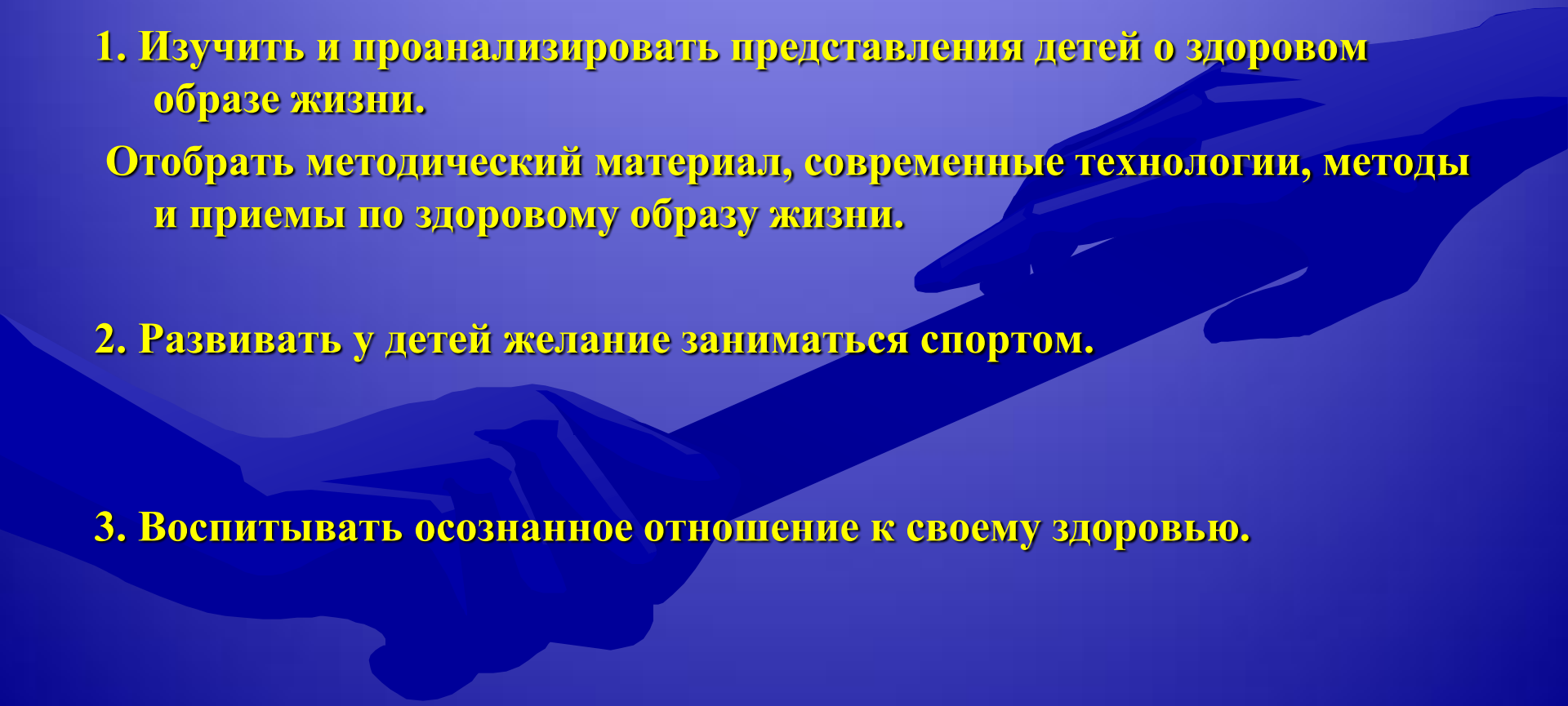
Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

2. Развивать у детей желание заниматься спортом.

3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

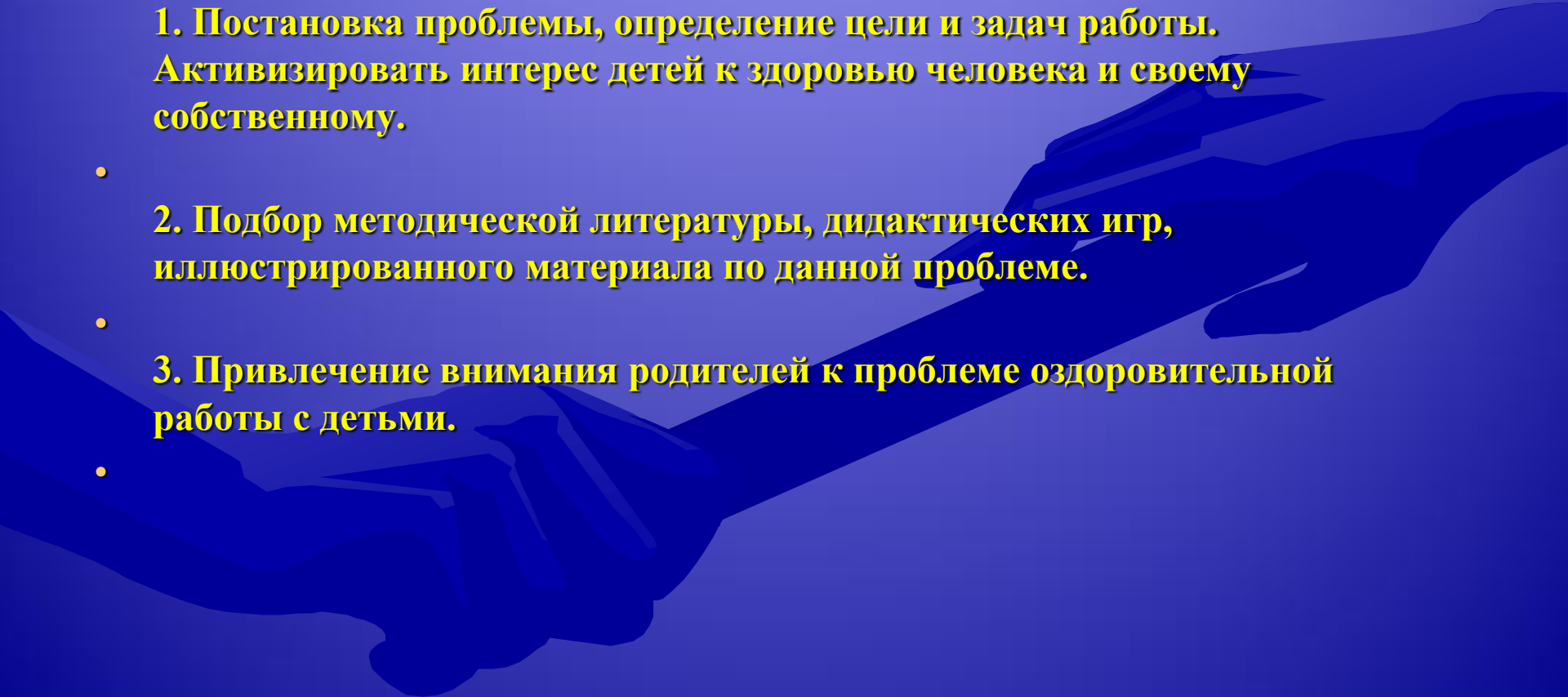




Этапы проекта:

- **I. Подготовительный.**

- - 1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы.
Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
 -
 - 2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
 -
 - 3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
 -



II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

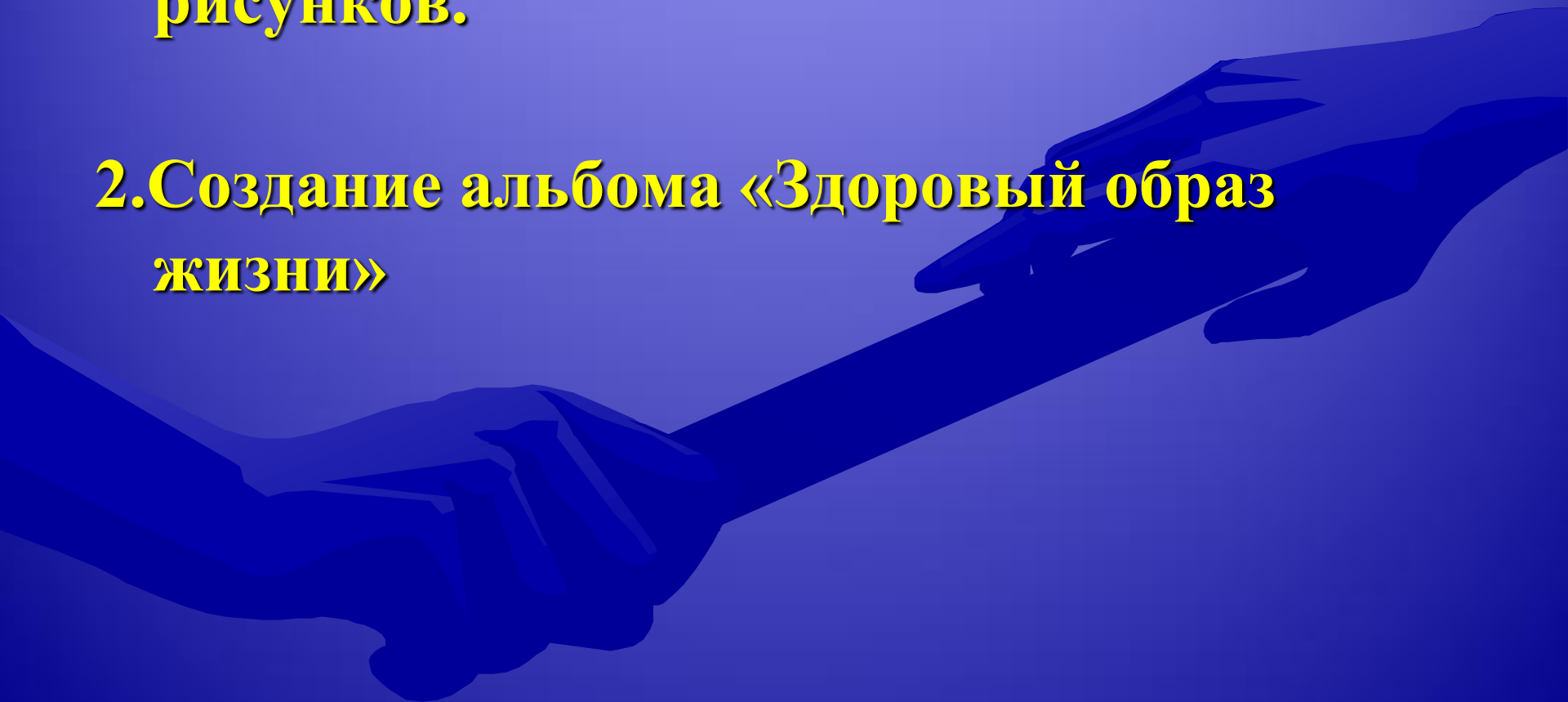
2. Организация работы с родителями.



III. Заключительный

1. Тематическая выставка детских рисунков.

2. Создание альбома «Здоровый образ жизни»



Предполагаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Участники проекта:

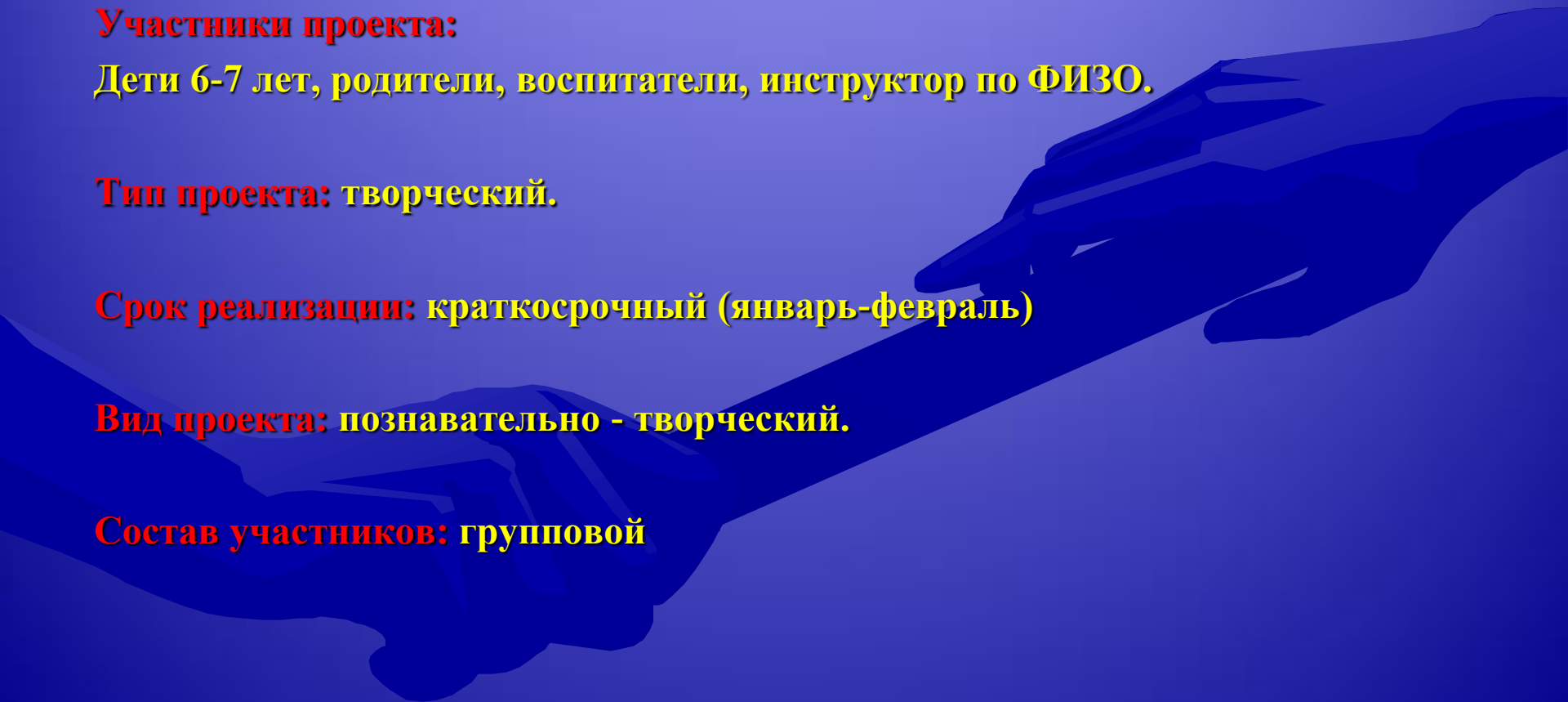
Дети 6-7 лет, родители, воспитатели, инструктор по ФИЗО.

Тип проекта: творческий.

Срок реализации: краткосрочный (январь-февраль)

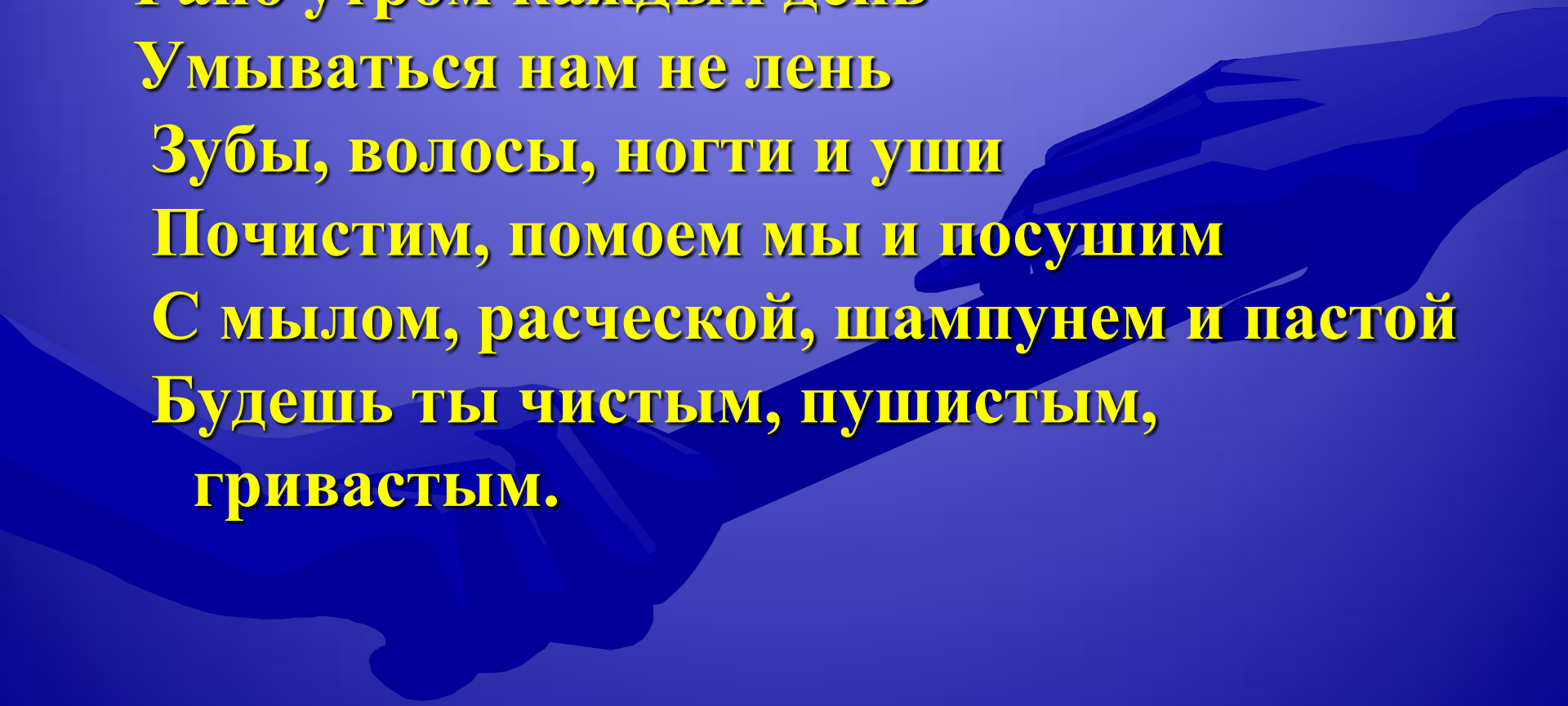
Вид проекта: познавательно - творческий.

Состав участников: групповой



Привитие культурно- гигиенических навыков

**Рано утром каждый день
Умываться нам не лень
Зубы, волосы, ногти и уши
Почистим, помоем мы и посушим
С мылом, расческой, шампунем и пастой
Будешь ты чистым, пушистым,
гривастым.**

A stylized illustration of two hands shaking, rendered in shades of blue. The hands are positioned diagonally across the lower half of the slide, with the fingers interlocked in a firm grip. The background is a solid blue color.

Занятия в бассейне

Буль, Буль, Буль – журчит из
крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.



Правильное питание

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Витамины - в суточном рационе
должно быть достаточное
количество всех витаминов.



Оздоровительные процедуры



Физкультура на улице:



Занятия физкультурой



Игры-развлечения:



Витаминация

У малытки-дочки,
Аленькие щечки.
Потому что, витамины
Каждый день в меню Ирины
Сок в стакане и компот
Регулярно дочка пьет.
У Ирины на лице
Витамины А, В, С.



Я прививки не боюсь....



Профилактика

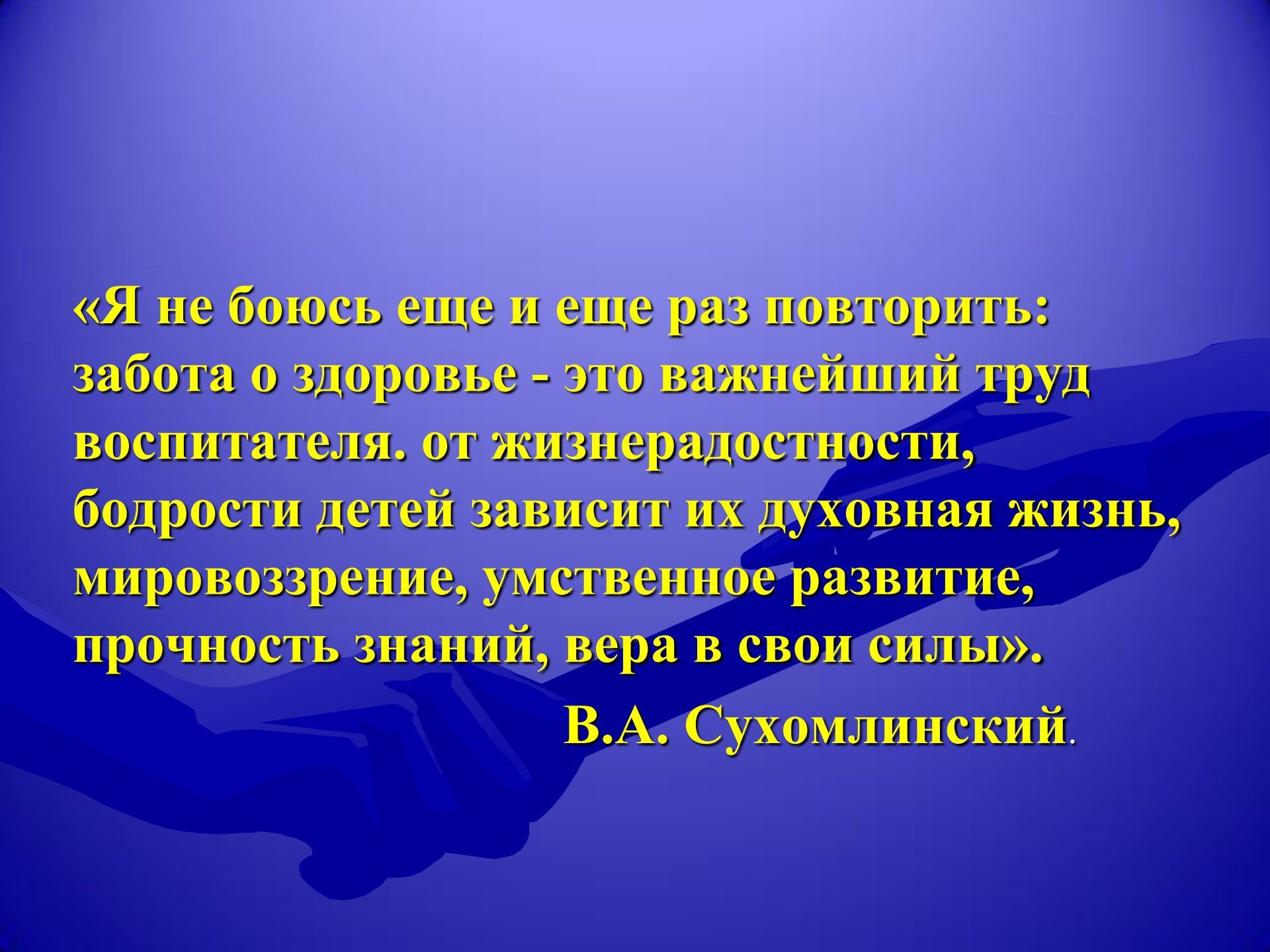
У меня есть друг,
Он – от семи недугов!
Это - вкусный и полезный,
Желто - золотистый лук!



Чем-то он на лук похож,
И для каждого пригож,
Запасу его я впрок
Столь полезный нам
чеснок

Игры на свежем воздухе:





**«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.А. Сухомлинский.