

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №31»

# ПРОЕКТ

## «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



**Автор проекта:**  
инструктор по  
физической  
культуре  
Рекунова Г.С..

**Тип проекта: информационно –оздоровительный.**

**Срок реализации: октябрь 2022 – ноябрь 2023г.  
( долгосрочный).**

**Участники проекта:**

**дети, воспитатели, родители,  
инструктор по физической  
культуре, медицинская сестра**





## Виды деятельности:

- игровая,
- продуктивная,
- музыкально-художественная,
- познавательная,
- рассматривание иллюстраций, книг;
- дидактические игры;
- беседы с детьми;
- решение проблемных игровых ситуаций и др.

## Интеграция по областям:

- «Физическое развитие»,
- «Социально-коммуникативное развитие»,
- «Познавательное развитие»,
- «Художественно-эстетическое развитие»,
- «Речевое развитие».

## Методы:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой
- Экспериментальный

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

**В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**Цель:** формировать привычку  
здорового образа жизни у детей и  
родителей через взаимодействие с  
инструктором по физической культуре и  
педагогами ДОУ.



# Задачи

## Для родителей:

- повышать педагогическую грамотность в вопросах формирования предпосылок к здоровому образу жизни в семье;
- способствовать созданию активной позиции в совместной двигательной деятельности с детьми;
- создавать благоприятные условия для эмоционального взаимодействия, развития творчества, фантазии, воображения;
- способствовать развитию мотивации в вопросах укрепления здорового образа жизни в семье.

## Для детей:

- совершенствовать двигательные навыки и физические способности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство любви и гордости за свою семью, уважение к родителям.

## Для педагогов :

- совершенствовать знания педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- оптимизировать работу по формированию у детей потребности в движении, привычки здорового образа жизни.



# Гипотеза

В процессе реализации проекта были созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной со взрослыми познавательной, продуктивной, творческой, физической деятельности.

Применение сформированных привычек помогло детям и родителям изменить отношение к своему здоровью и к способам его укрепления.



# Этапы реализации проекта:

## I этап - подготовительный.

- **Определение темы проекта.**
- **Определение цели и задач.**
- **Определение сроков реализации.**
- **Определение способа сбора и анализа информации.**
- **Подборка детской и методической литературы, видеозаписей, дидактических игр, иллюстраций и др.**
- **Планирование комплекса мероприятий для детей, родителей и педагогов.**





## II этап – основной

- Совместно с детьми обозначена проблема:  
«Почему люди болеют?».
- Беседы о здоровье и здоровом образе жизни. «Что такое здоровье?», «Какие правила надо соблюдать, чтоб быть здоровым? «Как работает человеческий организм?», «Как вести здоровый образ жизни?».
- Мини – опрос: «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО...» «Что такое – здоровый организм и кто такой здоровый человек?» (ответы детей....).
- Консультации для родителей.



# Работа с педагогами:

Консультации на тему:

- «Игры для часто болеющих детей», «Технологии сохранения и стимулирования здоровья детей в ДОУ»
- совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей;
- дидактические игры по и физическому воспитанию дошкольников;
- корригирующая гимнастика;
- подготовка к совместным мероприятиям.



# Работа с детьми:

- Проведение серии бесед (формирование элементарных представлений о человеческом организме):

- «Внешнее строение человека»;
- «Скелет человека»;
- «Познакомимся со своей кожей»;
- «Сердце и дыхательная система»;
- «Органы чувств».

- В процессе занятий проводится ряд экспериментов:

- Что может чувствовать кожа;
- Зачем нужен нос?;
- Зачем людям ноги?.

- Чтение книг о ЗОЖ: Шарыгина «Беседы о здоровье» «Айболит», «Федорино горе».

- Просмотр советских мультфильмов: «Айболит», «Мойдодыр» и мультфильмов о спорте «Необыкновенный матч» и их словесный анализ.

- Гимнастика: утренняя, бодрящая, дыхательная, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, «су-джок» терапия.

- Гигиенические процедуры.

- Прогулки.

- Проведение спортивных подвижных игр.

- Спортивные досуги и развлечения.

- Оформление выставки детских работ.

- Организация фотовыставки.





# Мнение детей

## 1. Что такое здоровый образ жизни?

Катя, 6 лет:

- Это когда кушают фрукты.

Женя 6 лет:

- Когда занимаются спортом.

Артем, 6 лет:

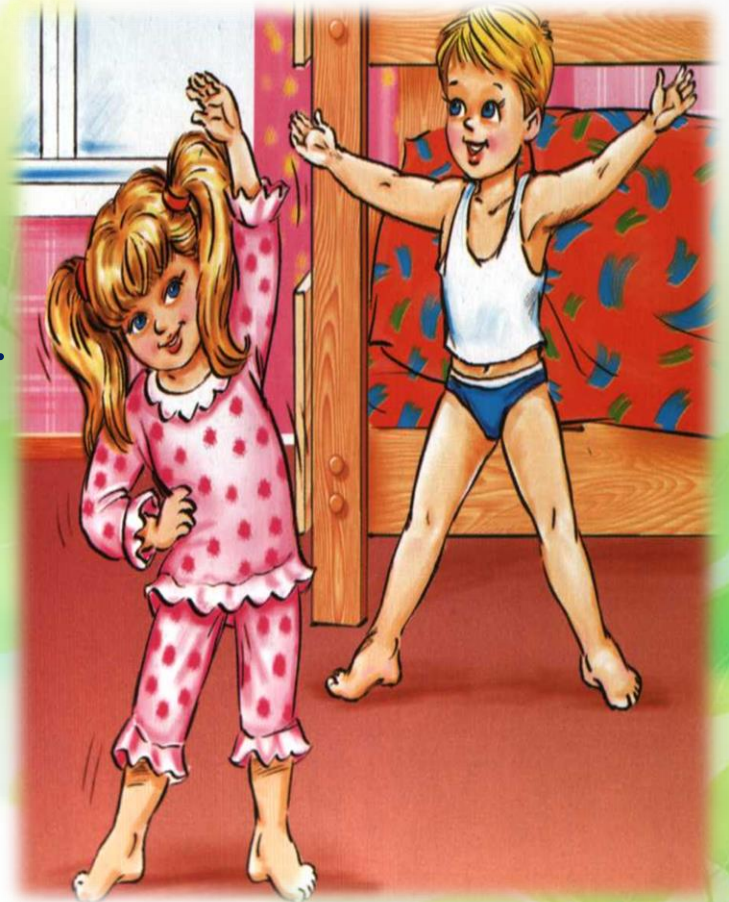
- Когда много гуляют на улице.

Ваня 6 лет:

- Когда делают гимнастику.

- Ксюша, 6 лет:

- Когда чистят зубы.



## 2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ксюша, 6 лет:

- Чтобы быть здоровым нам нужна физкультура.

Даня, 6 лет:

- Нужно плавать, закаляться.

Арсений 6 лет;

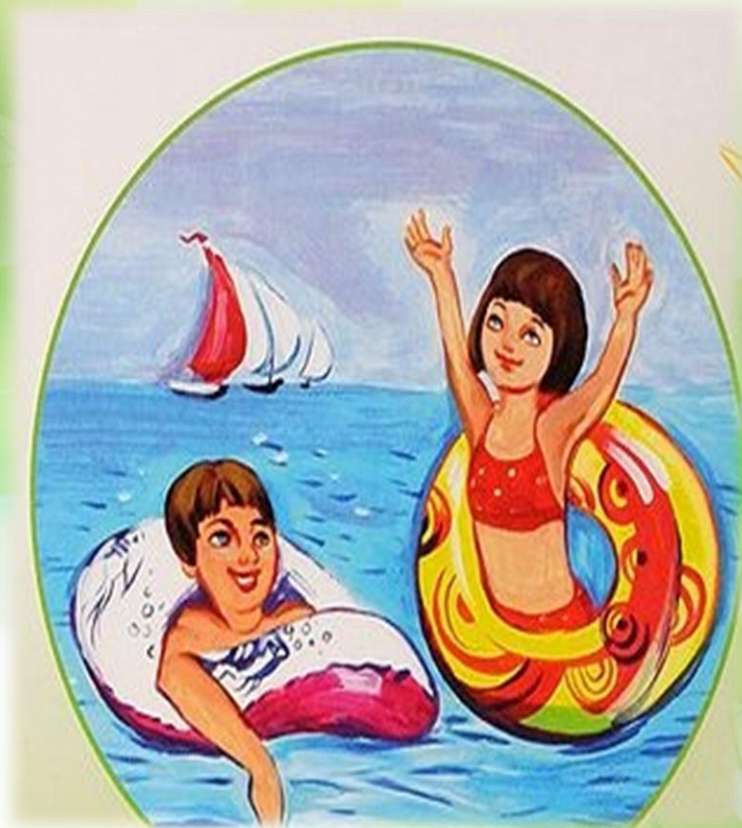
- Мыть руки, дышать чистым воздухом.

Саша 6 лет;

- Продукты должны быть полезные для здоровья, надо пить чистую воду.

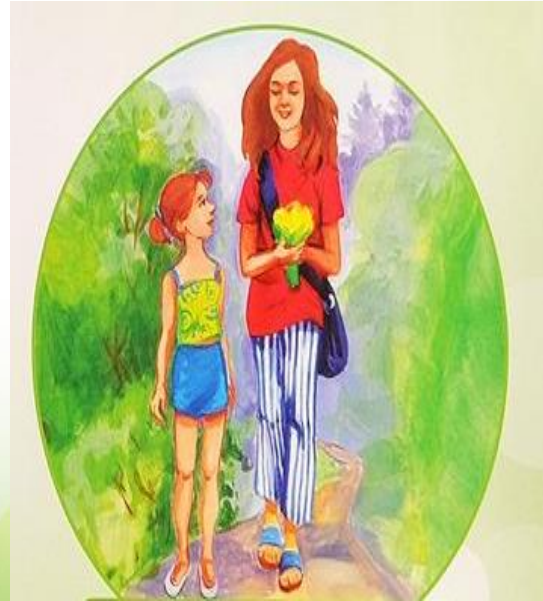
Варя 6 лет;

- Гулять на улице.





# Работа с родителями



## **Проведение консультаций на тему:**

- « Утренняя гимнастика в ДОУ и дома»,
- « Подвижные игры в семье» ,
- « В поход всей семьей»,
- « Игры для часто болеющих детей»,
- « Что такое осанка и как распознать её нарушения».
- «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»
- «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»,
- «Поиск информации по теме «Витамины вокруг нас!»»



# Беседы о ЗОЖ





# Взаимодействие с медицинской сестрой





# Гимнастика после дневного сна





# Здоровье в порядке - спасибо зарядке!





# Здоровый сон



# Гигиенические процедуры





# Прогулки





# Подвижные игры



# Открытый просмотр НОД для воспитателей и родителей

## «занятия с фитболами»





# III этап – заключительный (результативность)

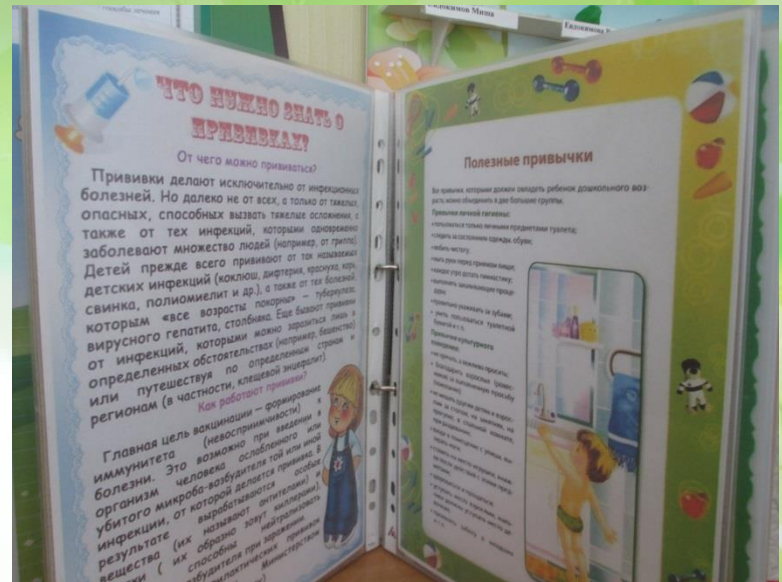
## **Продукт деятельности проекта:**

- оформление информационных стендов по ЗОЖ;
- оформление фотовыставки «Мы и ЗОЖ »;
- оформление выставки детских рисунков;
- изготовление дидактических пособий для развития мелкой моторики « Ловкие пальчики» .

## **Итоговое мероприятия:**

Спортивный праздник «Малые летние олимпийские игры!»

# Оформление информационных стендов по ЗОЖ





# Выставка детских рисунков



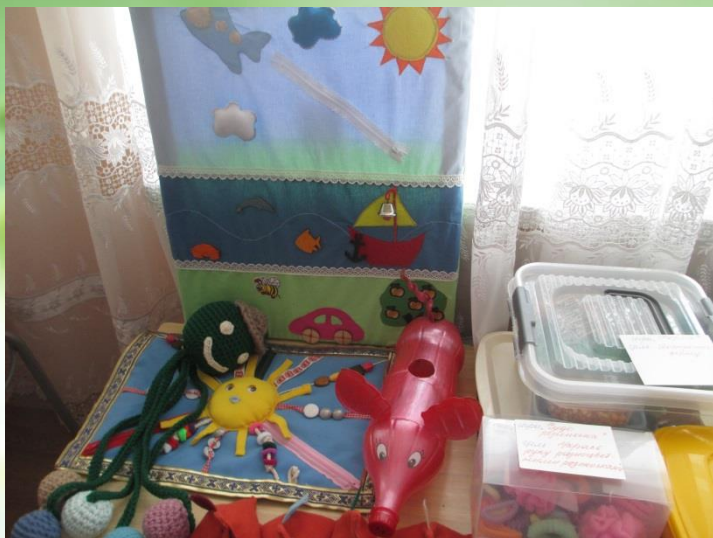


# ФОТОВЫСТАВКА

## « Мы и здоровье »



# Дидактические пособия для развития мелкой моторики «Ловкие пальчики»





# Результативность

## **Дети:**

- Знают как сохранить и укрепить своё здоровье, стремятся к активному применению в повседневной жизни;
- имеют более высокие показатели по физическому развитию.

## **Педагоги:**

- Приобрели опыт работы с детьми, накопили методический материал.

## **Родители:**

- Понимают важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни детей не только в саду, но и дома.



**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**

**Спасибо за внимание!**