

**Проектная деятельность по
здоровому образу жизни с
детьми подготовительной к
школе группы на тему «Наше
здоровье в наших руках»**



**Воспитатель МБДОУ Д/С 13,
группы № 9 «Знайки»
Бортник Елена Александровна**

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.



Проблема:

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

В связи с этим возникла необходимость поиска новых дополнительных форм работы в этом направлении. Таким образом, мною была выбрана проектная деятельность «Наше здоровье в наших руках».



Цели и задачи проектной деятельности

Цель: создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка, а также формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Обогащать и закреплять знания о здоровом образе жизни, а также о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека;
- Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий;
- Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.



- **Срок реализации проектной деятельности:** краткосрочный (месяц).
- **Участники проекта:** дети подготовительной к школе группы, воспитатель, родители.
- **Ожидаемые результаты:**
 - овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья;
 - приобретение привычки к ЗОЖ;
 - повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.



ПЛАН ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»

- Разместить в родительском уголке консультацию «В здоровой семье – здоровые дети», памятки для родителей: «Растим здорового ребенка», «Формирование здорового образа жизни»;
- Дополнить картотеки по здоровому образу жизни;
- Провести беседы с детьми на темы: «О пользе витаминов и для чего они нужны человеку», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»;
- Проведение с детьми дидактических игр: «Чудесный мешочек», «Угадай на вкус», «Закончи предложение»;
- Проведение сюжетно –ролевой игры: «Поликлиника»;
- Пополнение уголка по физическому развитию атрибутами и пособиями.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ», ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровая семья – это семья, ведущая здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура и материальный достаток.

Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни и отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь.

Именно поэтому необходимо с раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Растим здорового ребенка

Семья – первая школа, которая формирует личность, как физическую, интеллектуальную, волево-психическую и характер ребенка. Ребенок познает мир через семью, в семье формируется его личность. Несомненно, что своим первыми действиями устанавливает он контакт с миром и семьей.

Позитивное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, позитивный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотная организационная помощь физического воспитания. Чтобы добиться положительных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональным опорой для ребенка. Очень важно помочь семье в налаживании нормальной жизни малыша и детского сада: дать ему возможность полноценно приваляться в теплом помещении, максимально подробно и четко отвечать на все вопросы родителей, прощать, дарить любимые вещи, игрушки, книги малыша вместе с собой и группой детского сада.

Родители должны обеспечить максимальное учредительное информационное и здоровое ребенка. Режим сна и питания, диеты, прививки в детском саду, ученик соблюдать и дома.

Посетителям особенно важно работать, если в дошкольном учреждении проводится формирование привычек, воспитательный процесс.

и детском саду:

- Мыть руки;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до;
- Мыть ноги лезем и перед домашней обувью;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться туалетом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше утренняя зарядка, чем бессмысленный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, но – не! Укажите членов своей семьи, они – потугами на выдох пути.
5. Обязательный ребенок следует по крайней мере четырем раз в день, а лучше – 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического благополучия.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Лучший пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы оздоровления – свежий воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезна для здоровья, чем искусственные ароматы.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.

лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



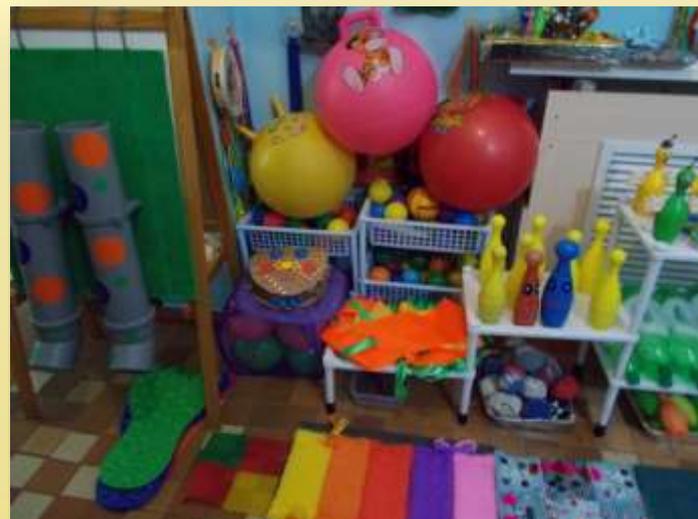
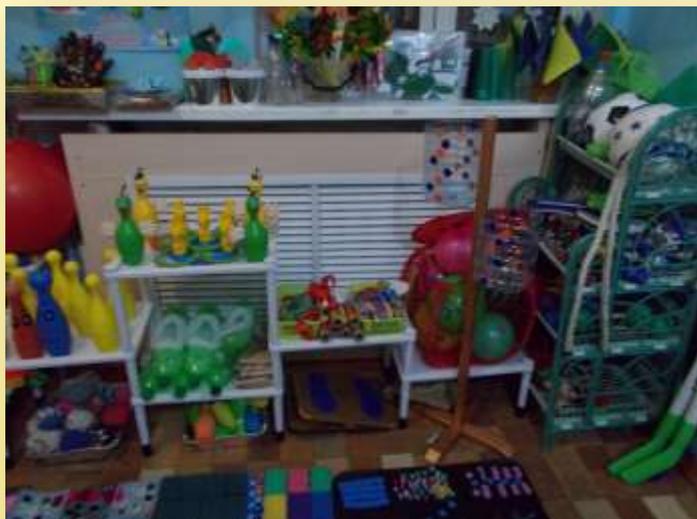
РАССМАТРИВАНИЕ АЛЬБОМОВ И ЭНЦИКЛОПЕДИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ



СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «ПОЛИКЛИНИКА»



ПОПОЛНЕНИЕ УГОЛКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ АТРИБУТАМИ И ПОСОБИЯМИ





**Желаем Вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути
Главнейшее условие.**

Спасибо за внимание!!!

