

**МДОУ «Детский сад «Малыш»**

**Проект**

**«Мы здоровье сохраняем  
Организм свой укрепляем!»**

**Выполнила:**

**Левченко Ольга Валерьевна**

**г. Переславль – Залесский, 2020-2021**

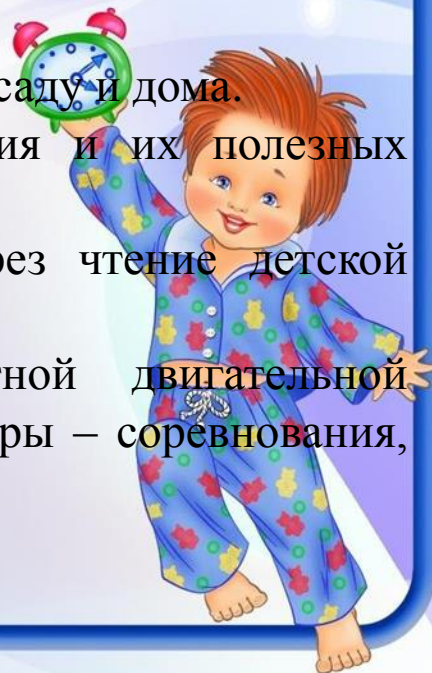


# Цель:

создать условия для повышения уровня знаний и обогащения опыта детей о здоровом образе жизни, формировать привычку к здоровому образу жизни.

# Задачи:

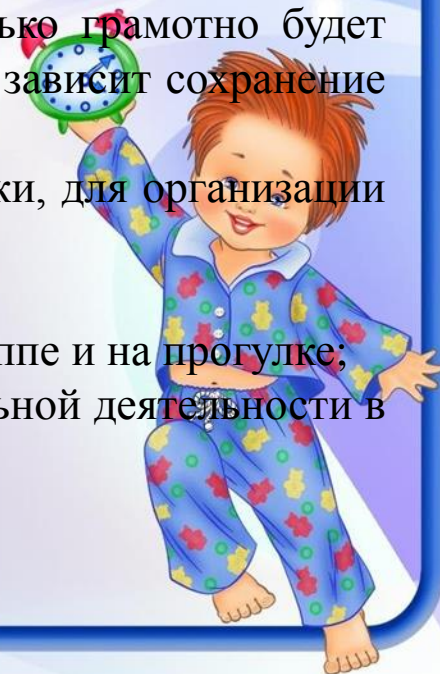
- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.
- Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания и их полезных свойствах, о пользе режима дня и сна, о гигиене.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы, дидактические игры
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей (утренняя зарядка, гимнастика после сна, игры – соревнования, подвижные игры).



# Актуальность

Актуальность данной темы выражена в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимости воспитания потребности в сохранении и укреплении здоровья. Именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. В дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья:

- подбор упражнений для физкультминуток, для утренней гимнастики, для организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка в группе;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.



# Паспорт проекта

**Участники:** дети 5 – 6 лет, воспитатели,  
родители воспитанников

**Продолжительность :**  
сентябрь 2020 – май 2021

**Вид:** групповой,  
познавательно - творческий



# Ожидаемые результаты

Дети приобретут:

- Представление о своем теле и организме;
- Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;
- Появится умение у детей определять свое состояние и ощущение;
- Сформируются навыки ведения здорового образа жизни



# Этапы проекта

## Подготовительный

Подготовить план мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни, изучить литературу и интернет – ресурсы по данной теме, подготовить необходимые атрибуты для игр.

## Основной

Провести занятия с детьми о здоровье человека, организация досуга. Провести работу с родителями. (оформление папок – передвижек, памяток, совместная творческая деятельность)

## Заключительный

Подготовка и оформление презентации проекта.  
Оформление выставки рисунков «Дома делаем зарядку»,  
Развлечение «Путешествие в страну Здоровья»



## Основной этап

# «Ягоды и фрукты – витаминные продукты»

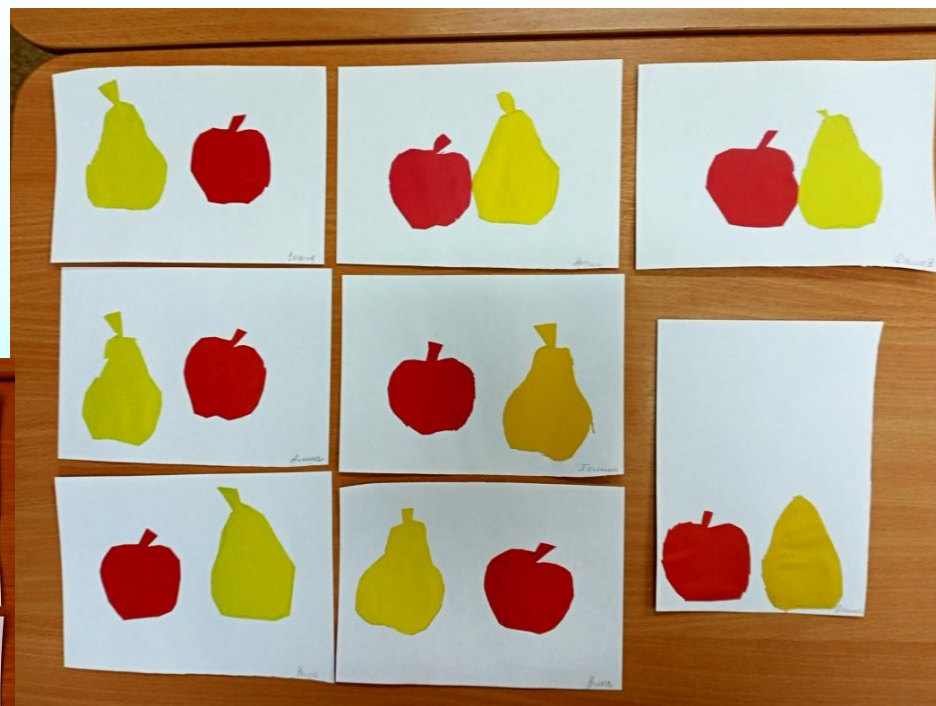


Рассматривание книг и  
альбома «Ягоды»

Беседа «Вкусно и полезно»

# «Ягоды и фрукты – витаминные продукты»

Задание «Дорисуй фрукт (ягоду) и раскрась свой любимый фрукт (ягоду)»



Аппликация «Фрукты»



# Октябрь.

## «Чтобы здоровье было в порядке, утром делаем зарядку»



# Октябрь

## «Чтобы здоровье было в порядке, утром делаем зарядку»

### Игра «Назови и покажи»

#### Рисунки «Дома делаем зарядку»



# Ноябрь

## «Травы – лекари»

Рисунок «Березка»



Лекарственные  
травы Дендросада



Посадка алоэ



# Декабрь.

## «Мы здоровье бережем, Микробам и вирусам Проход запрещен»

### Игра «Минус вирус»



### Рисование «Микробы»

# Январь

## «Я и мое тело»

### «В здоровом теле – здоровый дух»

Дидактическая игра  
«Дорисуй части тела»



Рассматривание  
плаката  
«Строение  
тела  
человека»

# Февраль

## «Режим дня», «Сон - лучшее лекарство»

Ди «Режим дня»

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.



# Март

## «Каша – здоровье наше»

### Рассказ – беседа «Из чего делают каши»



Обследование  
круп на ощупь.



# Март

## «Каша – здоровье наше»

### Игра «Отгадай, какая крупа»





# Март

## «Каша – здоровье наше»

### Игра – соревнование «Кто быстрее сварит кашу»



# Апрель

## «Испекли мы каравай»



# Май

## «Я и мое настроение»

Песни кто всегда поёт  
И с улыбочкой живёт,  
Ничего тому не страшно –  
Много лет он проживёт



# «Путешествие в страну Здоровья»

## Станция «Зарядка»



## Станция «Витаминная» Игра «Полезное и вредное»



# «Путешествие в страну Здоровья»

## Станция «Загадочная»



## Станция «Чистота»



## Станция «Спортивная»



**Спасибо  
за внимание!**

# Приложение

Д/ игра «Дорисуй ягоду (фрукт)»

Д/ игра «Раскрась части тела человека»

Конспект НОД «Умка узнает части тела человека»

Д/ игра «Режим дня»

«Злаки - крупы - каши»

Консультация для родителей «Спорт в жизни ребенка»

Консультация для родителей «Режим дня дошкольника»

Конспект НОД «С утра до вечера»

С. Маршак «Тело человека»

Н. Анишина «Азбука лекарственных трав»

Картотека «Утренняя зарядка»

Развлечение «Путешествие в страну Здоровья»