

# Проект «Здоровый Образ Жизни»

Гр. «Колокольчики»

воспитатель

Турыгина Елена Владимировна

- ▶ **Вид проекта:** практико-ориентированный, социально-педагогический, краткосрочный
- ▶ **Срок реализации:** октябрь 2022 года
- ▶ **Участники:** дети, воспитатели, родители воспитанников.
- ▶ **Цель:** формирование у участников проекта мотивации к ведению ЗОЖ, выполнения правил безопасного поведения, ответственному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- ▶ **Задачи:**
- ▶ **Образовательные:**
- ▶ -расширять знания и совершенствовать навыки по гигиенической культуре;
- ▶ -закреплять знания о полезных и вредных продуктах питания;
- ▶ -расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека
- ▶ -расширять знания о техниках и видах гимнастики.
- ▶ **Развивающие:**
- ▶ -формировать у детей позицию признания ценности здоровья, ответственность за укрепление и сохранение своего здоровья.
- ▶ **Воспитательные:**
- ▶ - сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

# Этапы реализации проекта

## ▶ **Подготовительный.**

- ▶ 1. Изучение понятий касающихся темы проекта.
- ▶ 2. Разработка перспективного плана, организационных моментов физкультурно - оздоровительных мероприятий.
- ▶ 3. Подбор оборудования, материалов для реализации проекта.
- ▶ 4. Подготовка консультаций для родителей.

## ▶ **Основной.**

- ▶ Консультирование по вопросам здоровья, организация режимных моментов дня, ситуативные беседы с детьми, игры - экспериментирования, спортивный досуг, конкурсы, чтение художественной литературы по ЗОЖ, информационный материал, памятки-консультации для родителей, изготовление дыхательного тренажера «Облачко».

## ▶ **Заключительный.**

- ▶ 1. Подведение итогов проекта.
- ▶ 2. Обобщение опыта работы по теме проекта.
- ▶ 3. Определение перспектив работы.
- ▶ 4. Подготовка презентации проекта.
- ▶ 5. Распространение опыта работы по данной теме на различных уровнях.

# Основной Этап

- ▶ **Чтение художественной литературы:**
- ▶ Н.Анишина «Овощной спор»
- ▶ Русская народная сказка «Вершки и корешки»
- ▶ К.Чуковский «Мойдодыр»
- ▶ А.Барто «Зарядка»
- ▶ загадки об овощах, фруктах, ягодах.
- ▶ **Разучивание пальчиковой гимнастики:** «Салат», «Апельсин»
- ▶ **Дидактические игры и упражнения:** «Полезная и вредная еда», «Веселый повар», «Угадай на ощупь», «Противоположности», «Где прячутся витамины», «Здоровая еда», «Уход за комнатными растениями»
- ▶ **Сюжетно-ролевые игры:** «Магазин», «Готовим обед для Мишки».
- ▶ **Творческая деятельность:** Рисование «Комнатные цветы наши помощники», аппликация «Тучка» (дыхательный тренажер), раскрашивание «Хорошие привычки»
- ▶ **Рекомендации для родителей:** «Витамины зимой», «Безопасное поведение на улице», памятка «В каких продуктах живут витамины»

# Зарядка



# Прогулки на свежем воздухе



# Спортивные игры после сна



# Сюжетно-ролевые игры “Доктор”





# Заключительный этап.

- ▶ У детей сформированы элементарные представления о ЗОЖ, дети понимают значимость физических упражнений, умеют выполнять основные культурно-гигиенические правила, правильно оценивают пользу продуктов в ежедневном рационе.
- ▶ Осознание детьми и родителями значимости ЗОЖ (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности).
- ▶ Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе сотрудничества.
- ▶ **Продукты проекта.**
- ▶ 1. Сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни.
- ▶ 2. Сформированность привычки повседневной двигательной активности
- ▶ 3. Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.
- ▶ 4. Использование детьми знаний о правилах поведения в природе и в быту в повседневной жизни