

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №119



**Проект по здоровому образу жизни  
«Мы за ЗОЖ»  
(для детей старшей группы)**

Разработала:  
Усольцева Е.Н.  
воспитатель 1КК

## Проект по здоровому образу жизни «Мы за ЗОЖ»

Вид проекта: познавательно-творческий.

Участники проекта: Дети, родители и воспитатель.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Продолжительность: среднесрочный (с февраля 2024 по март 2024).

**Актуальность:** «Здоровье – бесценный дар, потеряв его смолоду не найдешь до самой старости». Так гласит народная мудрость. Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна.

В здоровом теле — здоровый дух! Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Очень важно формировать у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

**Проблема:** недостаточно сформированное представление детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.

Этим и объясняется выбор темы проекта: «Будь здоров!»

**Практическая значимость:** С помощью этого проекта у воспитанников расширяется знания о здоровом образе жизни и как важно беречь свое здоровье для каждого человека. Проект призван привлечь внимание, что здоровье надо беречь с раннего возраста и укреплять его разнообразными формами и методами здорового образа жизни.

**Цель:** формировать у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни. Создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей. Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

- дать детям знания о здоровье и о здоровом образе жизни;
- повышать интерес к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- формировать знание у детей о здоровом питании и полезных продуктах;
- формировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять свое здоровье;

- воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни;
- продолжать закреплять знания детей о правилах личной гигиены;
- формировать у родителей ответственность за свое здоровье и здоровье детей, мотивация на здоровый образ жизни.

*Ожидаемые результаты:* Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья; понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека; проявление заботы и уважению к своему здоровью и вести здоровый образ жизни; повышать желания родителей вести здоровый образ жизни.

#### Этапы реализации проекта:

#### **1 этап - подготовительный**

Постановка целей и задач.

Подбор методической, художественной литературы по теме проекта (стихи, загадки, поговорки).

Подбор наглядного и иллюстрационного материала.

Подбор подвижных и дидактических игр.

Подбор материала для продуктивной деятельности.

Создать развивающую среду: игры, атрибуты, для игровой деятельности.

Разработка конспектов ООД, бесед.

Разработка памяток, буклетов и консультаций для родителей, книжка - малышка «Мы за здоровый образ жизни».

#### **2 этап – основной.**

Проведение комплексных мероприятий по теме: «Буду я здоров».

1. Беседа: «Здоровье – это самая главная ценность человека»; «Где прячется здоровье»; «Как мы дышим»; «Как нужно заботится о своем здоровье?»; «Изучаем свой организм»; «Наши органы чувств», «Микробы и Вирусы»; «Режим дня»; «Гигиена»; «Что такое личная гигиена»; «Здоровые зубки»; «Витамины, что это такое?»; «Где живут витамины?»; «Витамины я люблю - здоровым быть хочу»; «Азбука питания»; «Правильное питание - залог здоровья»; «Спорт - страна здоровья»; «Со спортом я дружу - быть здоровым я хочу»; «Кто с зарядкой дружен, тот никогда не тужит!»; «Если хочешь быть здоров закаляйся».

2. Занятие ООД познавательное развитие «Чистота залог здоровья».

3. Занятие ООД по речевому развитию Правильное питание -«Витамины»

4. Занятие ООД художественно-эстетическое развитие. Рисование. «Предметы личной гигиены».

5. Занятие ООД художественно - эстетического развития. Лепка. «Фрукты овощи важны- для здоровья нам нужны».

6. Раскраски по теме.

8. Чтение художественных произведений: К. Чуйковский «Мойдодыр»; «Айболит»; «Федорено горе»; Е. Кан «Наша зарядка»; В. Сусолов «Лыжи»; В. Костылев «Королева зубная щетка»; Бондаренко «Где здоровье медвежье»; А. Бето «Зарядка»; А. Барто «Девочка чумакая»; Г. Остер «Вредные советы».

10. Рассматривание иллюстраций: «Строение человека»; «Внутренние органы»; «Предметы личной гигиены»; «Виды спорта»; «Распорядок дня»; «В каких продуктах, какие витамины»; «Способы закаливания»; «Здоровье на ладошке».

11. Экскурсия на спортивную площадку «Мы со спортом дружим».

12. Экскурсия: с детьми в прачечную детского сада.

13. Экскурсия: с детьми в медицинский кабинет детского сада.

14. Проведение д/и «Волшебный мешочек»; «Что лишнее?»; «Витамины помощники организма».

15. Оформление альбома «Предметы личной гигиены».

16. Опыт - экспериментальная деятельность: посадка лука.

17. Оформление альбома по теме «Здорового образа жизни» (детские презентации в бумажном варианте)

18. Спортивно мероприятие с участием семей по формированию здорового образа жизни «Лыжня России-2022»(фото)

19. Акция с детьми «Береги здоровье»( стенгазета «Мы за ЗОЖ»)

20. Проведение подвижных игр «От микробов убегай»; «Гуси - лебеди»; «Два Мороза».

21. Проведение эстафеты « Со спортом я дружу- свою команду никогда не подведу»

22. Проведение сюжетно ролевых игр «Больница»; «Скорая помощь».

23. Рисование «Мои личные принадлежности»

24. Лепка «Зимние виды спорта»

25. Опыт-экспериментальная деятельность: «Посадка лука»

25. Представление детьми презентаций на тему: «Здоровый образ жизни».

#### В работе с родителями:

1. Консультации: «Здоровье всему голова»; «Зачем чистить зубы?»; «Для чего нужна зарядка»; «Здоровое питание детей»; «Вкусная еда»; «Еда, которая вредна»; «Таблица витаминов»; «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»; «Значение режима дня в жизни ребенка», « Соляная пищера»- ее польза для ребенка.

2. Памятки: «Здоровый образ жизни»; «Культура питания ребенка», «Полезные упражнения», «Закаливание дошкольника».

3. Папка передвижка «Азбука здорового образа жизни».
4. Изготовление плакатов «Мама папа я- спортивная семья!».
5. Детско-родительские презентации детей по теме: «ЗОЖ»

### ***3 этап - заключительный.***

1. Папка с детскими презентациями на тему: «Здоровый образ жизни».
2. Изготовление стенгазеты «Мы за ЗОЖ»
3. Изготовили книжки-малышки «О здоровом образе жизни».
4. Изготовление папки передвижки «Здоровый образ жизни».
5. Изготовление настольной игры «Воздушный футбол»
6. Изготовление альбомов «Здоровье в наших руках»-( «Что такое витамины?», «Рыбий жир», «Что такое витамины», «Здоровые зубы- каждому любы», Гематоген и его польза для организма», «Польза зеленого лука весной».
7. Огород на подоконнике «Весенние витаминки»
8. Подборка мультфильмов на электронном носителе на тему: «Добрый доктор-Стоматолог»

### **Заключение**

У ребят значительно повысился интерес и желание заниматься спортом, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой. У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания. С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Список используемой литературы:

Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007г.

Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.