

Проект подготовила воспитатель МБДОУ «Детский сад №219
Кубышкина Галина Николаевна

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЗДОРОВО!!



*Проект
« Будем здоровы! »*



Цель проекта:

Пропаганда здорового образа жизни среди детей, сформировать привычку к здоровому образу жизни, удовлетворить потребность детей в двигательной активности, закрепить знания детей в том, как важно сохранить и укрепить здоровье.

Задачи проекта

Образовательные:

- укреплять и сохранять здоровье детей введением физкультурно – оздоровительных мероприятий;
- научить элементарным приемам сохранения здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни;
- формировать у дошкольников желание в положительных привычках.

Профилактические:

- развивать у детей потребность в активной деятельности;
- развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений.

Характеристика проекта:

- *Тип:* познавательный – оздоровительный.
- *Вид:* творческий.
- *Участники:* педагоги, дети, родители.
- *Сроки реализации:* краткосрочный.
- *Продукты реализации:* выставка детских рисунков « Планета здоровья»

Актуальность проекта

- *В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуального развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.*
- *Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности.*

Предполагаемый результат

- *Для детей:* расширение представлений о здоровом образе жизни. Вовлечение детей в спортивную жизнь детского сада.
- *Для педагогов:*
- систематизация знаний;
- расширение знаний детей о своем здоровье;
- желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Работа с родителями:

- *Консультации для родителей: «Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики ее нарушений у детей», «Зарядка»*
- *Папки – передвижки: «Комплексы дыхательной гимнастики», «Подъем после сна», «Здоровье детей. Советы по профилактике».*
- *Беседы на темы: «Физическое воспитание. Советы родителям!»,*

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

- Зарядка*
- Режим дня*
 - Рациональное питание*
 - Занятие физкультурой*
- Прогулки в любое время года*
- Соблюдение условий для полноценного сна*
- Гимнастика после сна, закаливание, гигиена*

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!



Рациональное, правильное питание – залог здоровья!



Спасибо нашим поварам за то,
что вкусно кормят нас!



Физкультура – первый друг!



Гимнастика после сна – продолжение бодрого дня!



На прогулке мы играем и здоровье укрепляем!



Вместе весело играть и здоровье укреплять!



Чем крепче сон – тем лучше
здоровье!



Гимнастика после сна



Гимнастика пробуждения



Индивидуальные коврики « Здоровья»



Босохождение



Воздушное закаливание



Спорт – здоровый образ жизни!



Спорт – наша жизнь!



«Планета Здоровья»

Выставка рисунков



Мы выбираем здоровый образ жизни, а значит здоровье!



Автор проекта: Кубышкина Галина Николаевна