

# Проект «ЗОЖ в группе и в моей семье»



**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**

**Воспитатели 8 группы:**

**Андросова Елена Михайловна**

**Фирсова Ирина Тахировна**

**2020год**

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Участники проекта:** воспитатели, дети группы № 8 и их родители.

**Проблема проекта:**

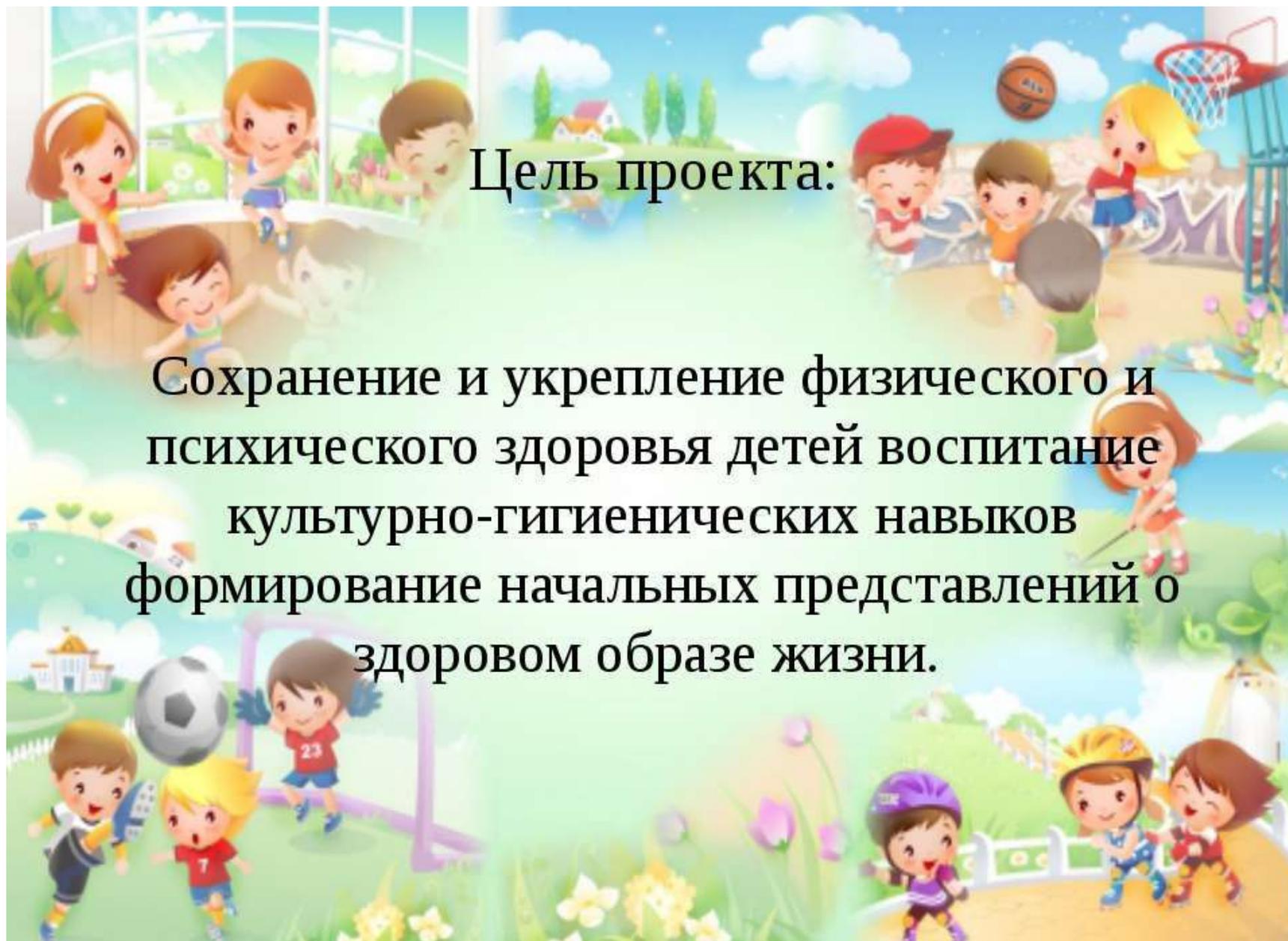
- уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребёнка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;
- создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребёнка.

**Актуальность:**

В современном мире остро стоит проблема здоровья детей. Необходимо поставить цель перед педагогами и родителями о сохранение и укрепление, а так же охраны, здоровья ребёнка, повышение его умственной и физической работоспособности. Гармонично совершенствоваться и развиваться, способен только здоровый ребёнок. Организация «недели здоровья» способствует формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, приобретению опыта в двигательной, саморегулятивной, целенаправленной сфере.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают

сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.



Цель проекта:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей воспитание культурно-гигиенических навыков формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

## **Задачи проекта:**

### **-для детей:**

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

### **-для педагогов:**

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;
- 3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

### **-для родителей:**

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

## Форма проведения проекта:

**Девиз проекта:** «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Дата	Мероприятия	Работа с родителями	Ответственный
Понедельник 20.01.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «В здоровом теле - здоровый дух»</li> <li>- Рассматривание иллюстраций, наглядного материала «ЗОЖ»</li> <li>- ООД по окружающему миру «Замечательный врач» О.В.Дыбина, 34 (приложение 1)</li> <li>- Чтение стихотворения Е. Одинцовой «Здоровье - это ценность и богатство...»</li> <li>- Загадки о здоровье</li> <li>- Сюжетно - ролевая игра: «Поликлиника»</li> <li>Упражнения на формирование правильной осанки: «Мостики»</li> </ul>	Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды (приложение 2) Консультация для родителей: «Здоровое питание детей» (приложение 3)	Воспитатели Родители
Вторник 21.01.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «Тело человека».</li> <li>- Мультимедийная презентация: «Моё тело»</li> <li>- Дидактические игры: «Что такое хорошо, и что такое плохо?»</li> <li>- Знакомство с массажными перчатками (приложение 4)</li> </ul>	Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды. Изготовление коллажей для стенда «ЗОЖ в моей семье» (приложение 5) Изготовление нетрадиционного спортивного инвентаря (массажные перчатки) (приложение 4)	Воспитатели Родители Инструктор по физической культуре
Среда 22.01	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «Всё о витаминах», «Способы защиты от болезни»</li> <li>- Дидактические игры: «Полезные и вредные продукты»</li> <li>- Подвижная игра на улице «Затейники»</li> <li>- Упражнение с массажным мячом (приложение 6)</li> </ul>	Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды <u>Памятка:</u> «Здоровое - питание»	Воспитатели Родители
Четверг 23.01.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «Спорт и жизнь»</li> <li>- Прогулка на свежем воздухе (приложение 7)</li> </ul>	Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды Консультация для родителей: «Профилактика	Воспитатели Родители

		гриппа и ОРВИ»	
Пятница 24.01	- Беседа: «Если хочешь быть здоровым - закаляйся» - Просмотр мультфильма «Мойдодыр» - Зрительная гимнастика	Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды Рекомендации для родителей «Профилактика и лечение ОРВИ»	Воспитатели Родители

**Ежедневно:** Артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, утренние гимнастики, минутки - побудки, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, полоскание ротовой полости после приема пищи, подвижные игры и игры малой подвижности. Гимнастика после сна (приложение 8), хождение по тропе здоровья (приложение 9)

**Ежедневно:**

Чтение художественной литературы:

К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»;

А.Барто «Девочка чумазая»;

Ю.Тувим «Овощи»;

Е.Пермяк «Про нос и язык»;

К.Кузнецов «Замарашка»;

В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо»;

Д.Минеева «Почему у мышонка заболел живот?»;

Ю.Кислицина «Как Ваня чистым стал»;

К.Паустовский «Тёплый хлеб». и др.

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Ветеринарная лечебница», «Парикмахерская», «Магазин продуктов», «Семья», «Аптека».

Наша работа направлена на сохранение и укрепление здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса, не ограничивается только неделей «Здоровья». В течение всего учебного года педагоги реализуют задачи, направленные на формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью.

## Результаты проекта:

### -для детей:

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

### -для родителей:

- 2) выразили желание изготовить массажные перчатки для дома;
- 3) приняли участие в оформлении стенда с коллажами «ЗОЖ в моей семье».

### -для педагогов:

- 1) установлены партнёрские отношения с семьями детей группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### *ООД по окружающему миру «Замечательный врач»*



*Спортивный уголок*



**Консультация для родителей «Здоровое питание детей»**



*Массаж с массажными перчатками*





Стенд «ЗОЖ в моей семье»



*Упражнение с массажным мячом*





*Прогулки на свежем воздухе*



*Гимнастика после сна*



*Хожение по тропе здоровья*



### Список используемой литературы:

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

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

Алёшина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

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

Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».