

# «Растем здоровыми и сильными»



Проект разработан и  
проведен в  
МАДОУ д/с №33  
в подготовительной к  
школе группе №4  
Воспитатель:  
Вильгельм В.В.

## Актуальность.

В настоящее время одной из актуальных задач в детском саду является сохранение и укрепление здоровья детей, а также экологическое воспитание. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Мы хотим показать вам как решаются задачи по здоровому образу в нашей группе.

## **Цель проекта:**

Заинтересовать детей и родителей в понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, правильно питаться и вести активный образ жизни.

## **Задачи:**

Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

Закреплять навыки у детей личной гигиены;

Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка; в правильном питании детей.

Мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его.

## **Проблема**

Низкая двигательная активность детей.

Недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Замена двигательной активности сидением перед компьютером, планшетом.

Недостаточный уровень знаний у родителей о правильном и сбалансированном питании дошкольников.

## **Паспорт проекта**

**Сроки проведения:** ноябрь 2018 г. - май 2019 г.

**Участники:** воспитанники подготовительной группы «Смешарики», воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель администрация.

**Тип проект:** долгосрочный, социально - значимый, здоровьесберегающий.

**Используемые технологии:** проектная, личностно-ориентированная.



## Этапы реализации проекта.

### Подготовительный этап.

Сбор и систематизация информации по теме «Растем здоровыми и сильными».

Проведение опроса среди детей «Что мы знаем о здоровье?».

Изучение методической литературы.

Консультация для родителей.

Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов, презентаций.

Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.

Подбор художественной литературы по данной теме.

Привлечение родителей в участие проекта.

# Основной этап.

## **Взаимосвязь образовательных областей**

Познавательное развитие;

Речевое развитие;

Социально-коммуникативное развитие;

Физическое развитие;

Художественно-эстетическое развитие.

# Зарядка залог хорошего настроения...



На зарядку солнышко  
Поднимает нас.  
Поднимаем руки мы  
По команде: «Раз!»  
И над нами весело  
Шелестит листва.  
Опускаем руки мы  
По команде: «Два!»





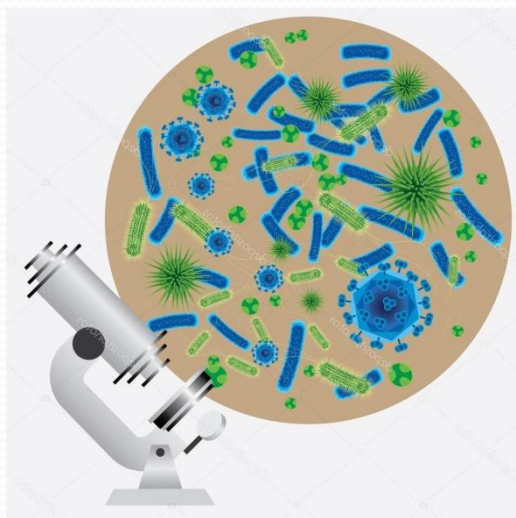


# Соблюдение личной гигиены





# НОД воспитателя с детьми «Микробы живут среди нас».



# Рисование на тему: «Витамины».





ой

# Прогулка



## **Ожидаемые результаты по проекту:**

### **Для детей:**

Сформированные навыки ЗОЖ.

Сформированная гигиеническая культура.

Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.

Создание цикла занятий по теме: «Здоровье-это здорово».

### **Для родителей:**

Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей, правильному питанию.

Активное участие в жизнедеятельности группы.

Привитие родителям интереса к сохранению здоровья своих детей.



# Участ елей в проекте.

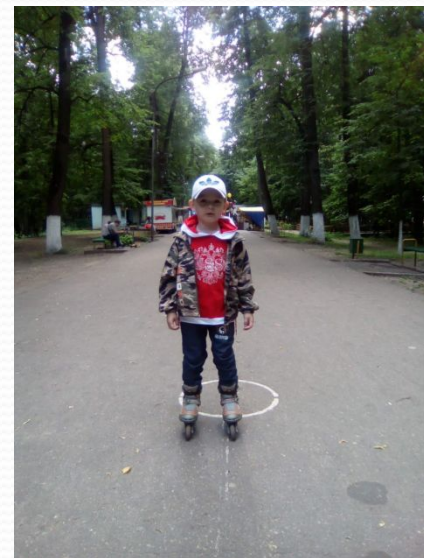




На страже  
здоровья  
дома.



# «Дружба со спортом»



# Активный отдых. «Зимние и летние забавы»...

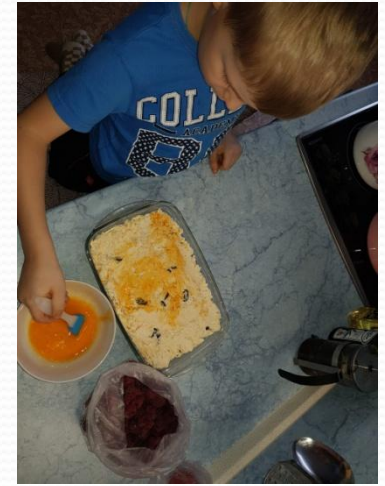


Консультация с родителями:  
«Правильное питание детей. Готовим вместе с детьми  
вкусно и полезно».



# «Правильное питание...»









# «Наши звездочки»







Конкурс семейных фотографий

«Вместе на кухне веселее!»

Ребенок: Горюнова София (6 лет)

Описание.

В нашей семье Софочка второй жданный ребенок. Когда исполнилось доченьке годик, она не захотела кушать фрукты, мы не знали как привить любовь к фруктам.

Сначала мы вместе с Софией готовили салатики из игрушечных овощей и фруктов, и все вместе кушали.

Когда Соня стала старше, мы вместе стали готовить различные салаты из фруктов и овощей. И любимым салатом стал «Фруктовая радуга».

Для этого мы использовали фрукты, которые у нас каждый день на столе, и попробовали внести «изюминку» - авокадо.

Для начала мы помыли все фрукты, порезали на кусочки, а после начали выкладывать на блюдо.

Цветок по середине мы сделали из сладкого, сочного, яркого апельсина.

Вторым рядом мы выложили спелое красное, яблоко, после банан. Киви мы выложили по краям, для придания красоты. Грушу и авокадо мы выложили поверх яблока и банана. А для придания сочности мы заправили йогуртом.

Красочный салат украсит любой стол. Приятного аппетита.



## Конкурс семейных фотографий «Вместе на кухне веселее!»

Описание.

С появлением в семье Ярослава, мы ввели в семье традицию, всей семьей по выходным готовить полезные блюда из продуктов, которые Ярослав не употреблял в чистом виде.

Что за день сегодня воскресенье,  
Нас ждет сегодня угощение.  
Вчера мы с мамочкой решили:  
Продукты нужные купили,  
Купили творог и сметану.  
И встали утром с мамой рано.  
Мы руки тщательно помыли,  
А после к делу приступили.  
Творог, сметану, яйца взбили.  
Потом добавили ванили,  
Чтоб вкусно пахло наше блюдо...  
Получится ну просто чудо.  
Для вкуса сахар положили,  
Но и про вишню не забыли.  
В форму это все залили,  
И в духовку поместили,  
Получилась запеканка,  
Вкусный правильный десерт.  
Всей семьей ее мы съели  
И собрались на концерт.  
Нужно правильно питаться,  
Но и спортом заниматься,  
Теперь здоровая еда,  
Будет на столе всегда.



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**

**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



**ВИТАМИНЫ —  
НАШИ ДРУЗЬЯ!**



Спасибо

за внимание

