

**ПРОЕКТ**  
**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО**  
**ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**  
**« В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-**  
**ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

Подготовила : воспитатель  
Шишкина Евгения Николаевна



**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**

*«В нашем распоряжении восемь врачей, данных природой,  
всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья.  
Это солнечный свет, свежий воздух, естественное питание,  
чистая вода, физические упражнения,  
отдых, хорошая осанка, разум»  
П.-С.Брегг*



## ◎ Актуальность.

Главной целью физического воспитания является удовлетворение потребности детей в движении и формировании понятия «здоровый образ жизни». А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогом, является формирование знаний у ребенка о своем здоровье и его составляющих.

Наблюдения за играющими детьми показывают, что в каждой группе есть дети, которые в недостаточной степени проявляют двигательную активность. Во время бесед выясняется, что дети не знают что такое здоровье.

Среди причин можно отметить следующие несформированность эмоционально-положительного отношения к движению и отсутствие понятия о соблюдении правил здорового образа жизни.

В рейтинге качеств личности многие родители отдают предпочтение интеллектуальному и познавательному развитию, но не закладывают базу знаний о составляющих здоровья человека. В следствии чего была выявлена следующая проблема: недостаточность интереса и представления о здоровом образе жизни у детей.

Убедившись в актуальности проблемы для всех участников педагогического процесса, для устранения данных причин мы поставили следующие цель и задачи работы с детьми:

**Цель проекта :** дать детям целостное представление о здоровом образе жизни, привить интерес к спорту.

### **Задачи:**

1. Расширить детские знания о видах спорта.
2. Формировать у детей начальные знания о понятии «здоровый образ жизни».
3. Способствовать формированию гармоничных детско-родительских отношений, в процессе совместного творчества.
4. Привлекать родителей к проектной деятельности.

- ◎ **Вид проекта: групповой, краткосрочный, познавательный.**
- ◎ **Место проведения: МДОУ №65**
- ◎ **Сроки проведения: 12.11. 2018. – 16.12.2018г.**
- ◎ **Участники проекта: все дети группы и родители.**
- ◎ **Возраст детей: 4 - 5 лет**
- ◎ **Форма проведения: дневная (в повседневной жизни и на занятиях)**

# Ожидаемые результаты:

- ◎ Знания детей различных видов спорта.
- ◎ Знания детей понятия «здоровый образ жизни».
- ◎ Творческие, совместные с детьми, работы.
- ◎ Вовлечение родителей в педагогический процесс ДОУ; укрепление заинтересованности родителей в сотрудничестве с детским садом.



# Содержание проекта:

## 1. Подготовительный этап.

- Оповещение участников о начале проекта «В здоровом теле-здоровый дух».
- Составление плана мероприятий.
- Вовлечение родителей в творческий процесс (создание презентаций, подбор иллюстраций).



## 2. Основной этап.

Беседы:

1. Чтение энциклопедии «Природа»;
2. Беседы «Что такое здоровье?», «Для чего нужен спорт?», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»
3. Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук  
умывании  
(потешки).

- ⦿ Просмотр презентации: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»
- ⦿ Просмотр мультфильма «Азбука здоровья» (мультсериал «Смешарики»)

# СМЕШАРИКИ

Азбука  
Здоровья



# Ежедневная профилактическая работа

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).



◎ • Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».



◎ • Воздушное контрастное закаливание.



# Игры

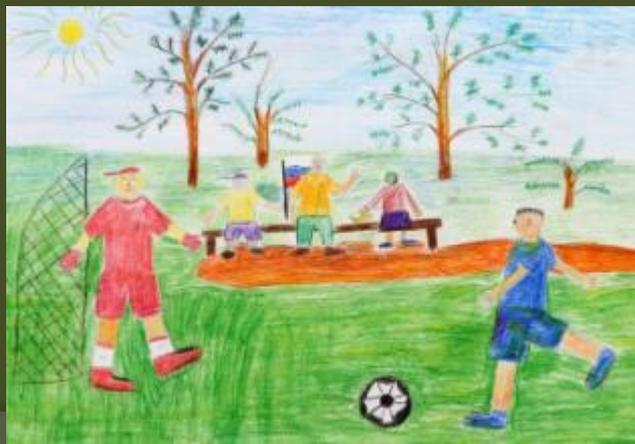
- ◎ Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
- ◎ Дидактические игры «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?», «Как мы растем», «Овощи – фрукты» и др.



- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.



- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;
- Рассматривание альбома: «Спорт»;
- • Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
- • Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
- • Выставка рисунков о спорте.

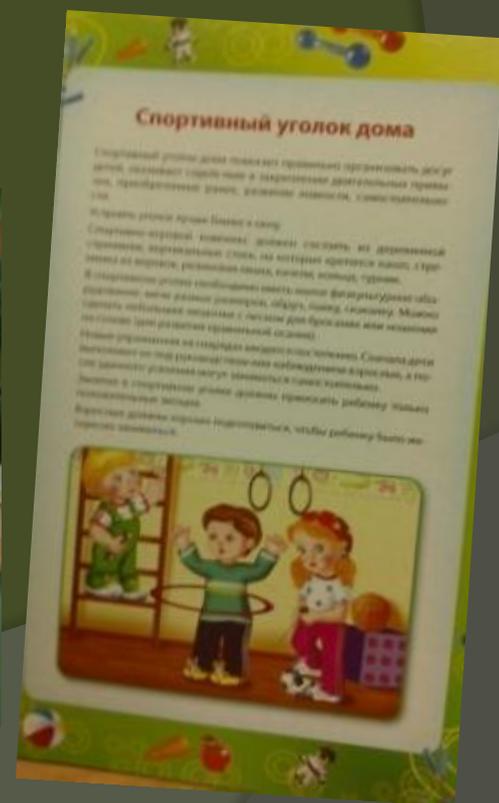


- ◎ Совместные просмотры презентаций и рассказы детей «Как мы проводим выходные».
- ◎ Разучивание новой видеозарядки.
- ◎ Пополнение оборудования физического уголка группы.



# Работа с родителями.

- ◎ Составление коллажей: «Здоровое питание», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»;
- ◎ Составление папок-передвижек «Здоровый образ жизни семьи»



- ◎ Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- ◎ Наглядный материал в виде информационных файлов «Народная мудрость гласит...», «Семь условий здорового ребенка»
- ◎ Газета «Мы дружим со спортом»



# НОД

- Физкультурное занятие «В стране здоровья».



# ◎ Интегрированная НОД

## ◎ « В гости к белочке »

- ◎ **Цель:** Воспитывать бережное отношение к природе и формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.
- ◎ **Задачи:**
  - ◎ **Образовательные:**
    1. Продолжать формировать у детей элементарные представления об осенних изменениях в природе; о подготовке диких животных (белки, ежа, зайца, волка, лисы, медведя) к зиме.
    2. Учить детей различать по листьям дерева разных пород (клён, дуб, берёза, рябина); разгадывать загадки, ориентируясь на характерные признаки.
    3. Закрепить правила поведения в лесу; знания детей о названиях деревьев, плодах рябины, ели, сосны, дуба; обогащать словарный запас.
  - ◎ **Развивающие:**
    1. Развивать внимание, связную речь, умение говорить ясно, понятно для окружающих; воображение, логическое мышление, выразительные движения, творческие способности, групповую сплочённость, познавательную активность.
  - ◎ **Воспитательные:**
    1. Помочь детям насладиться красотой времени года - осень, развивать способность радоваться и удивляться многоцветностью окружающего мира. Воспитывать любовь к окружающему (деревьям, диким животным).
    2. Формировать стремление к дальнейшему накоплению знаний.
    3. Воспитывать аккуратность, самостоятельность, умение работать в коллективе.
  - ◎ **Оздоровительные:**

Сохранять и укреплять здоровье детей;  
Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;  
Содействовать профилактике плоскостопия.  
Регулировать дыхание после физической нагрузки или эмоционального возбуждения.





## ◎ Анализ.

После прочтения энциклопедии дети были заинтересованы научными книгами, было принято решение приобрести в группу различные энциклопедии. Были проведены различные беседы по темам здоровье и спорт. Дети достаточно заинтересованно участвуют в беседах, но у них очень мало знаний по данным темам. Было принято решение продолжать расширять знания детей о здоровье и его сохранении. Разучили две новые подвижные народные игры: «Зайки» и «Растеряхи». Дети с удовольствием играют. После совместного проигрывания в дидактические игры, дети с большим интересом в свободное время выбирают эти игры. Дети с удовольствием слушали рассказы отдельных ребят о том как они проводят активные выходные с родителями. По отзывам тех родителей, которые не приготовили с детьми рассказы или презентации, дети просили сходить на различные мероприятия, про которые было рассказано. Разучивание нового вида зарядки — видеозарядка: привлекло дополнительное количество детей, посещающих утреннюю зарядку. По окончании проекта у большинства детей пополнились знания о видах спорта, о здоровом образе жизни.