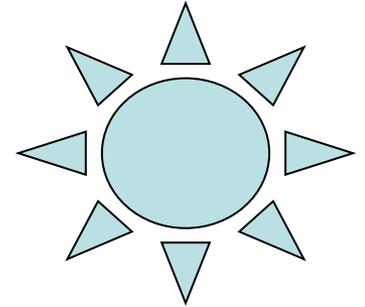


**Детско–родительский  
образовательный проект  
«Познай себя»**





### **Здоровье, закалка – превыше всего!**

**В зимнюю стужу волнует вопрос:  
Холодно очень, не высунуть ль нос?  
Вы приготовьтесь, ладошки потрите,  
К колодцу вприпрыжку скорее бегите.**

**Прекрасно зимой обливаться водой.  
Мороз все серчает, трясет бородой.  
Облившись водицей, тулуп ты надел.  
Мороз удивился и сам в лужу сел.**

**Сердился мороз, скрипел и пыхтел,  
Весь мир подчинить своей воле хотел.  
Да вот незадача: хоть страшен мороз,  
Но все же найдется, кто высунет нос.**

**Здоровье, закалка – превыше всего,  
И знают об этом все люди давно.  
Ребята! Зимой становитесь «моржами»,  
Не бойтесь мороза, попробуйте сами!**

Поэтическая страничка





# Паспорт проекта

**Вид проекта:**

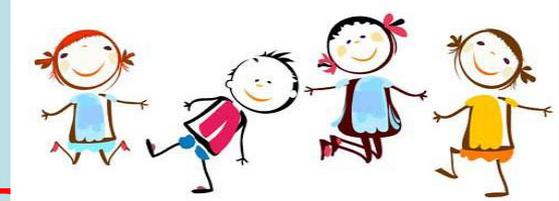
творческо-информационный

**Продолжительность проекта:**

долгосрочный

**Участники проекта:**

дети подготовительной группы воспитатели группы,  
специалисты, родители воспитанников



## **Актуальность темы...**

Воспитание здорового ребенка – приоритетная задача дошкольной педагогики.

Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем 60 % детей в возрасте 3-7 лет

Выявляются отклонения в состоянии здоровья.

## **Цели проекта:**

Определить педагогические основы проблемы формирования представлений о своем организме у детей старшего дошкольного возраста;

разработать наглядные материалы, оказывающие развивающее воздействие и познавательную стимуляцию на детей Старшего дошкольного возраста.



## **Задачи проекта:**

**Формирование у детей 5-6 лет элементарных представлений о человеческом организме; обучение уходу за своим телом, формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма, воспитание любви к себе, своему телу, воспитание потребности в здоровом образе жизни. развитие представлений о строении человеческого тела.**



**Выставка**  
творческих работ  
«Витамины  
для здоровья»



**Консультации  
для родителей  
«Здоровый  
ребенок»**

**Физкультурн  
ая  
пауза**

**Спортивный  
праздник-игра  
«Путешествие  
по стране  
здоровья»**



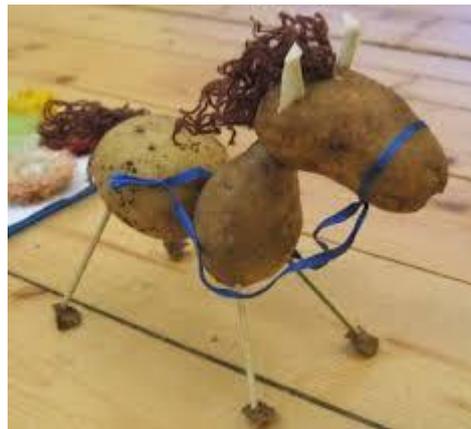
**Выставка  
творческих  
работ  
«Витамины  
для здоровья»**

**Конкурс  
«Пособие  
для  
здоровья»  
ЛЭПБУК**

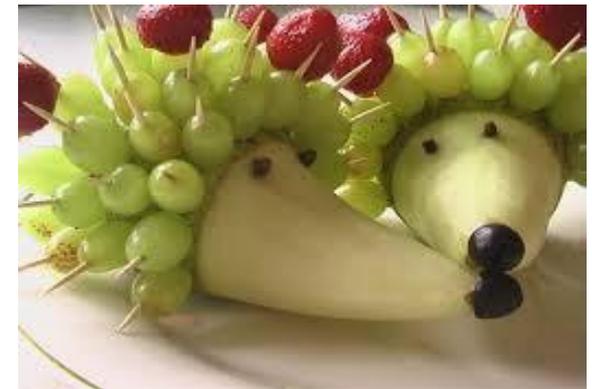
**Программа  
«Приобщение  
детей к  
истокам  
русской  
народной  
культуры»  
Осенняя  
ярмарка**

**Конкурс  
рисунков  
«Мы хотим  
быть  
здоровыми!»**

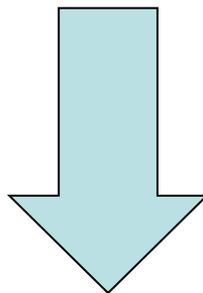
**Родительска  
я  
собрание  
«Волшебная  
страна»**



**Выставка  
творческих работ  
«Витамины для  
здоровья»**



# Выставка творческих работ «Витамины для здоровья»



## **Цель мероприятия:**

развитие представлений о том что полезно и что вредно для организма;  
развитие способности совместного «проживания» данной проблемы внутри  
каждой конкретной семьи через творчество.



Здоровье детей

Ребенок растет



## Консультации для родителей «Здоровый ребенок»

Баня



Сон



Игры на свежем  
воздухе

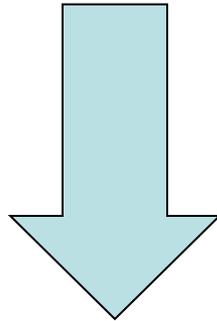
Зимние игры



Игры нашего двора



# Консультации для родителей «Здоровый ребенок»



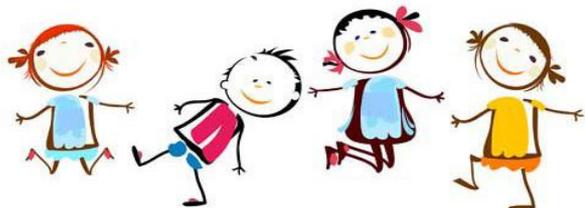
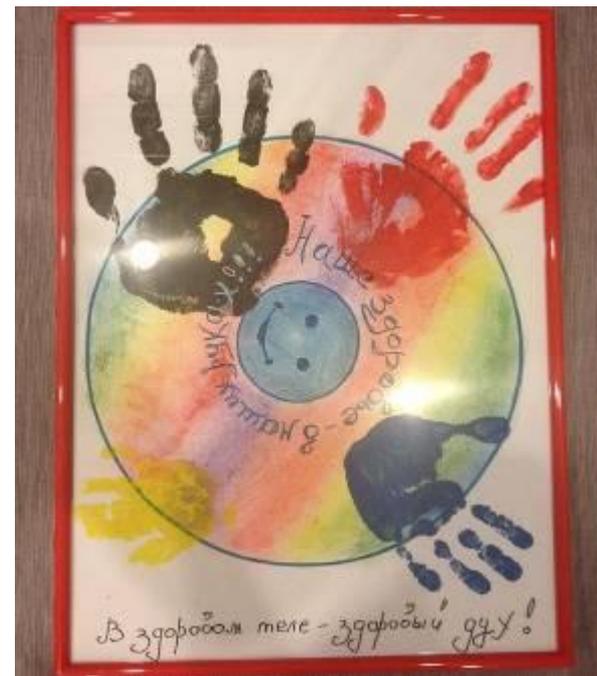
Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни в семье.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

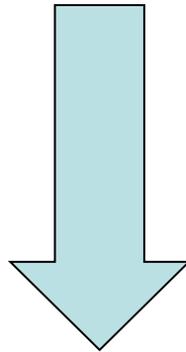
Воспитать ребенка здоровым - научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; Благоприятная психологическая обстановка в семье.

**Цель системы консультаций для родителей «Здоровый ребенок»:**  
дать целостное представление о системе мероприятий по здоровому образу жизни в семье.

# Выставка рисунков «Мы хотим быть здоровыми»



# Выставка рисунков «Мы хотим быть здоровыми»



## **Девиз:**

Здоровье свыше нам дано  
Учись, малыш, беречь его!

## **Цель мероприятия:**

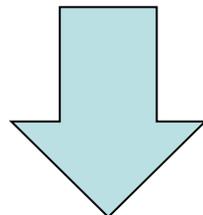
развитие способности совместного «проживания» данной проблемы внутри каждой конкретной семьи через творчество.

# Конкурс пособий для здоровья

## ЛЭПбук «Здоровейка!»



# ЛЭПбук для здоровья



## Это интересно!

**Лэпбук (lapbook)**, или как его еще называют **тематическая или интерактивная папка**, -

материал по какой-то определенной теме.

При этом лэпбук - это не просто поделка.

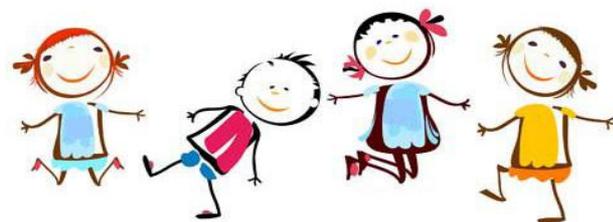
Это заключительный этап самостоятельной исследовательской работы, которую ребенок проделал в ходе изучения данной темы.

Чтобы заполнить эту папку, малышу нужно

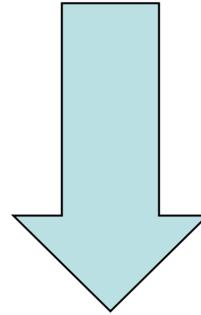
будет выполнить определенные задания, провести наблюдения, изучить представленный материал. Создание лэпбука поможет закрепить и систематизировать изученный материал, а рассматривание папки в дальнейшем позволит быстро освежить в памяти пройденные темы.

Подходит для обучения и детей и взрослых!

# Консультация для педагогов «Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и руководство ею»



# Консультация для педагогов «Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и руководство ею»



## **Цель:**

-повышение компетенции педагогов в вопросах организации самостоятельной двигательной активности детей на прогулке.

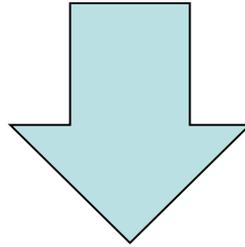
## **Задачи:**

- раскрыть понятие «самостоятельная двигательная активность»
- рассмотреть самостоятельную двигательную активность дошкольников на прогулке,
  - как здоровьесберегающую педагогическую систему.
  - раскрыть роль воспитателя, как руководителя самостоятельной двигательной активности детей на прогулке.

# Спортивный досуг совместно с родителями «Путешествие в страну спорта и здоровья»



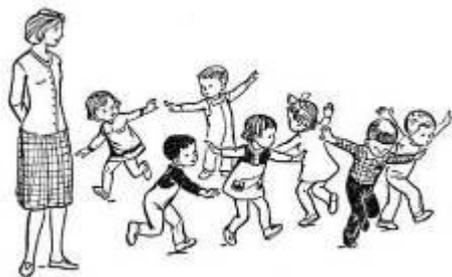
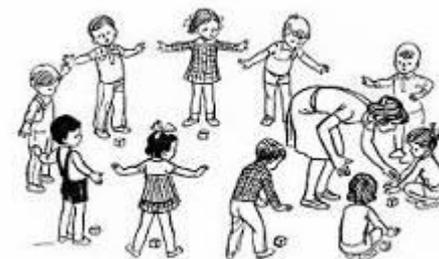
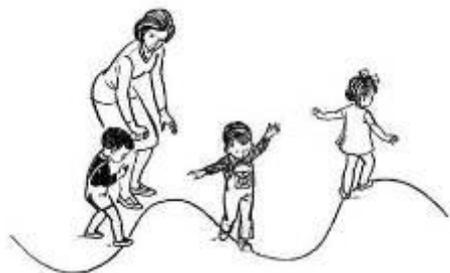
# Спортивный досуг совместно с родителями «Путешествие в страну спорта и здоровья»



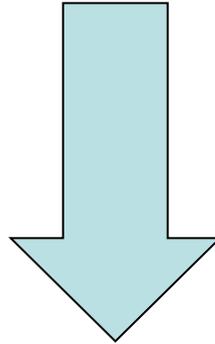
## Цели:

1. Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья.
2. Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма.
3. Познакомить с простейшими правилами закаливания и первыми шагами по закаливанию организма.

# Родительское собрание «Здоровый ребенок»



# Родительское собрание «Здоровый ребенок»



## **Это интересно!**

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой Древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских» условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т.п. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

# Физкультурная пауза

Гимнастика  
«маленьких  
волшебников»

Закаливающий  
массаж подошв

Массаж  
волшебных  
ушек

Самомассаж  
носа

Игровой массаж  
для закаливания  
дыхания

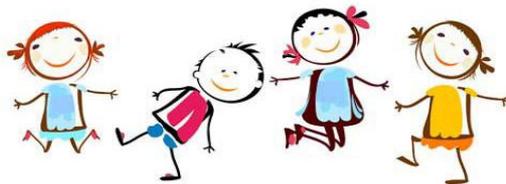
Пальчиковая  
гимнастика

Тонизирующий  
массаж лица

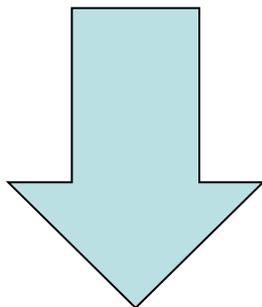
Дыхательная  
гимнастика

Оздоровительные  
упражнения для  
горла

Гимнастика  
для  
пальчиков



# Физкультурная пауза



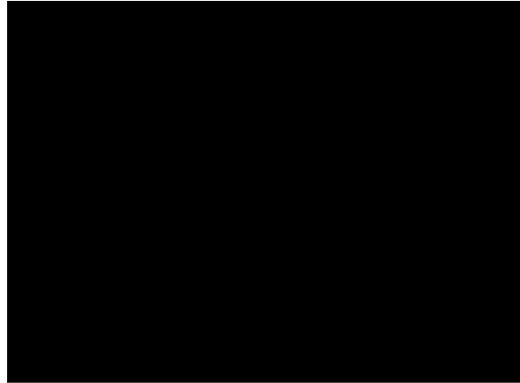
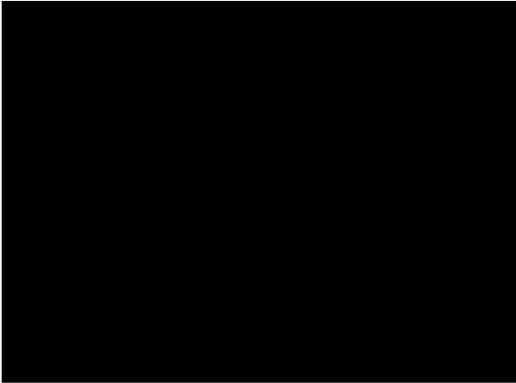
Организация педагогического процесса должна исключать возникновение утомления или легко устранять его своевременным отдыхом, сменой действий, так как усталость, эмоциональный спад неблагоприятно влияют на здоровье и развитие.

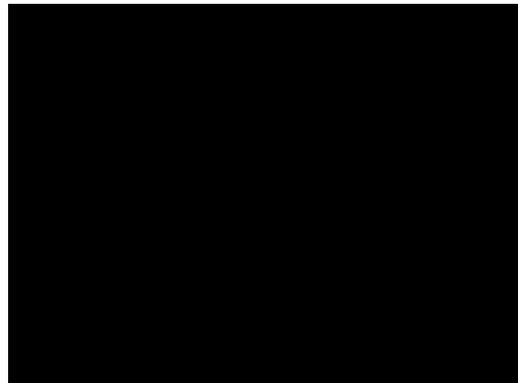
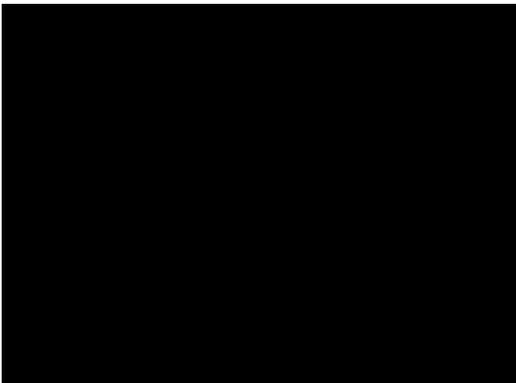
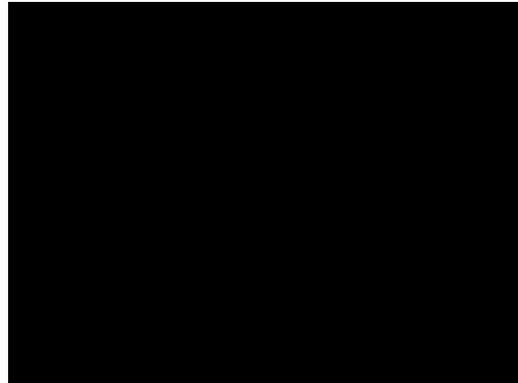
В этом случае рекомендуется использовать гимнастику для глаз, аэробику под музыку

и т.д. На каждом занятии проводить различные виды массажа, пальчиковую гимнастику,

самомассаж, при проведении массажа обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая

Или легко поглаживая.





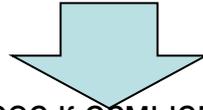
# Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» Осенняя ярмарка



# Программа

## «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»

### Осенняя ярмарка

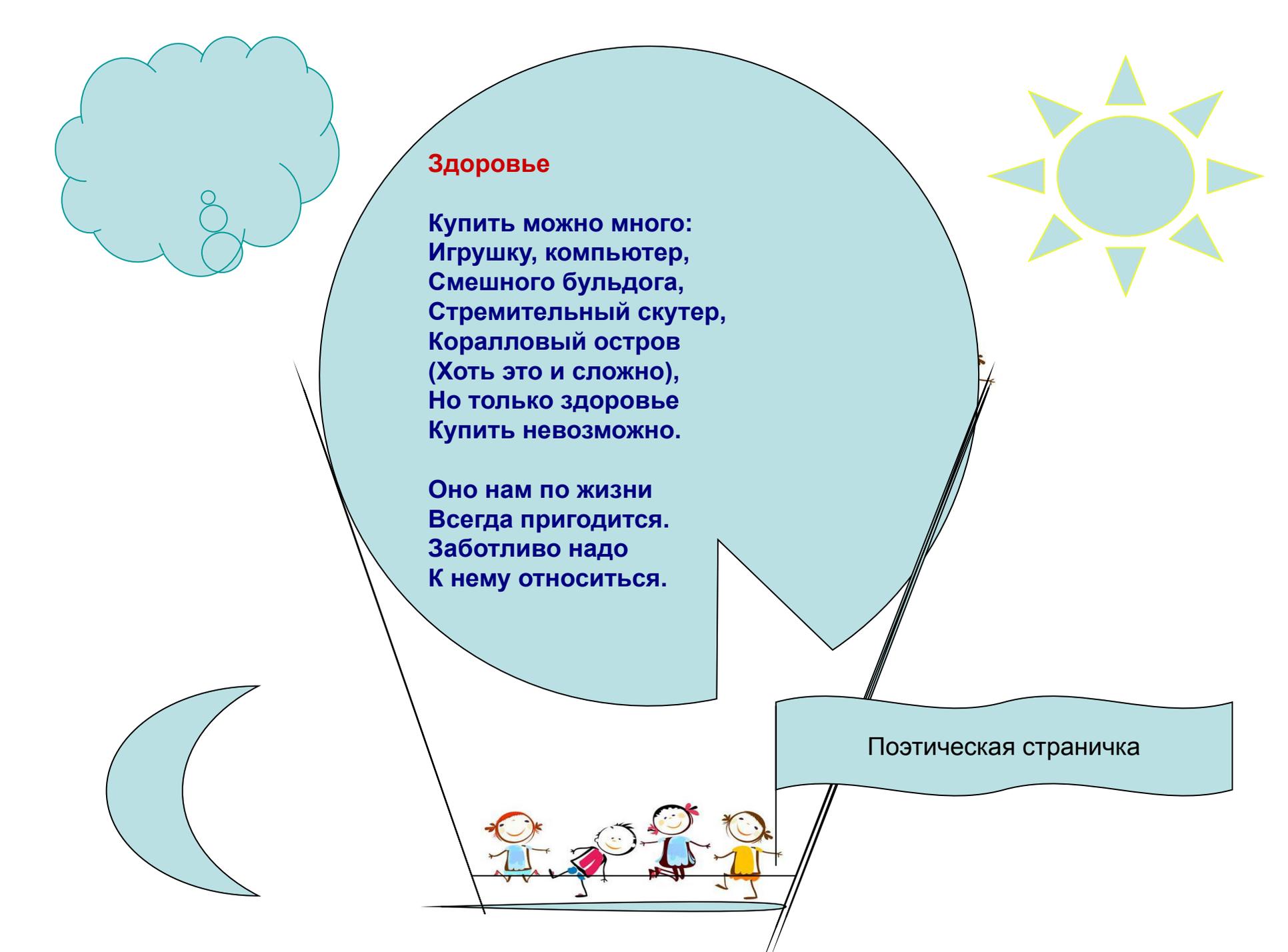


В настоящее время растет интерес к осмыслению, укреплению и активной пропаганде национальных культурных традиций, воплощенных в самобытных жанрах фольклора, семейно-бытовых обычаях, обрядах, ритуалах. Таким образом, древнерусские традиции включали в себя укорененные в национальном сознании идеи, ценностные ориентации народа, свойственные ему переживания, характерный для русских образ мышления. Они воспитывали поколения русских людей, передавая накопленную веками народную мудрость.

Песни, игры, загадки объединялись в народных праздниках.

Ценность народных традиций огромна, а их утрата невосполнима какими бы то ни было материальными благами. Традиции - хранители народной культуры, заветов народа. Если полностью утеряны все народные традиции, может встать под сомнение само существование народа.

**Цель фольклорных праздников:** развитие познавательного интереса и представлений об истории и традициях русского народа.



## **Здоровье**

**Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.**

**Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.**

Поэтическая страничка