

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида №27  
«Чебурашка»

**Проект**  
**«КАК ПОБУДИТЬ ДЕТЕЙ ВЕСТИ**  
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Воспитатель: Зайцева Наталья Геннадьевна**

**2016 г.**

**Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье —  
важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»  
В. Сухомлинский**



# *Актуальность проекта:*

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому, важно именно на этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

# ***Цель проекта:***

Формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

# *Задачи проекта:*

- Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь;
- Формировать привычки выполнения гигиенических требований.

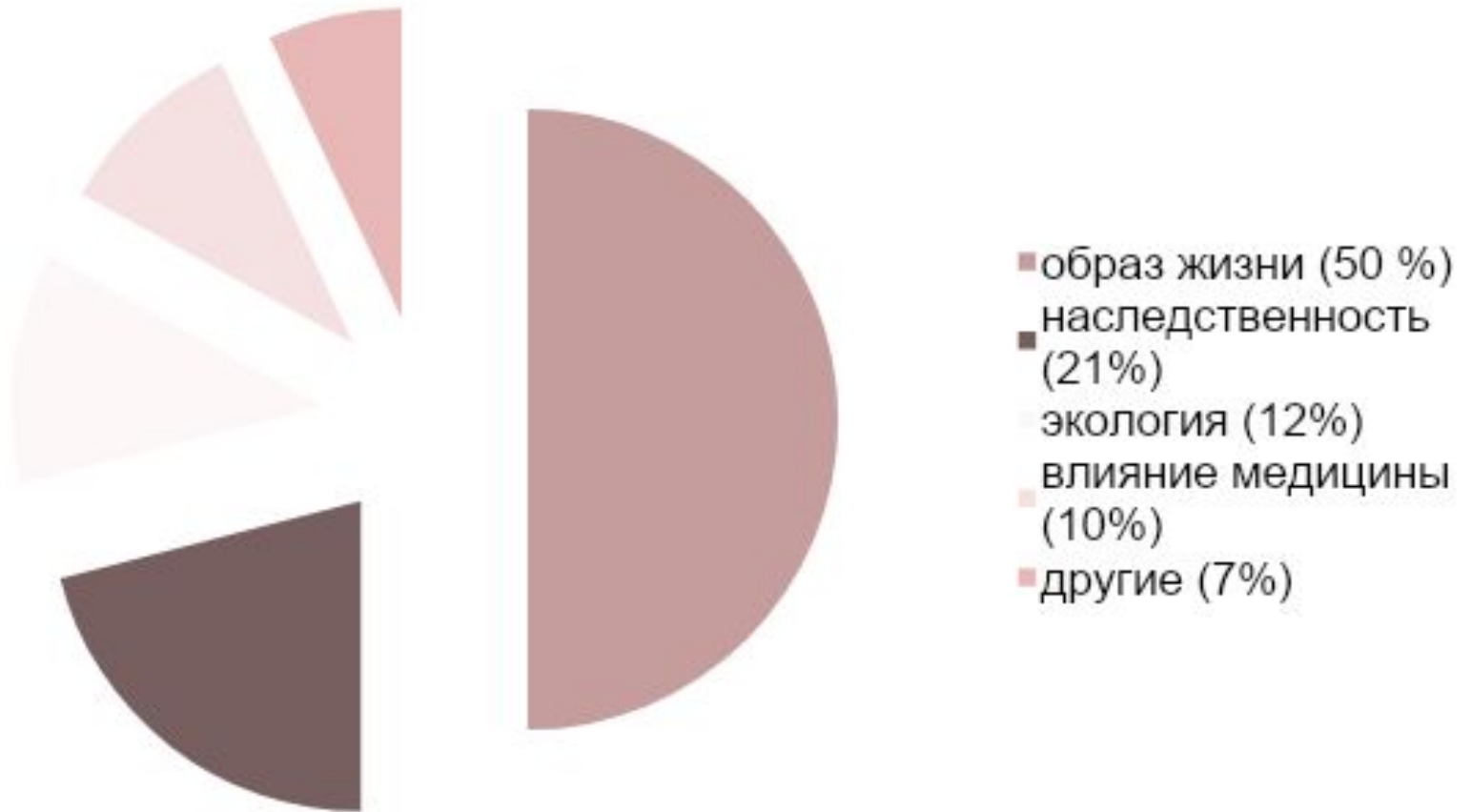
# ***Здоровый образ жизни***

Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.

# Здоровье

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

# Факторы, влияющие на здоровье





# ***Здоровый образ жизни включает в себя:***

- Оптимальный двигательный режим;
- Плодотворную трудовую деятельность;
- Гигиену;
- Правильное питание;
- Отказ от любых вредных привычек;
- Соблюдение режима;
- Закаливание.

# Реализация проекта

Формирование культуры ЗОЖ проходило на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ.

- Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, бодрящая гимнастика и закаливание после сна, выполнение КГН.



# Реализация проекта

- Воспитательно – образовательный процесс: минутки здоровья, физминутки, физкультурные занятия, музыкальные занятия, рисование, лепка, аппликация и т.д.



# Понедельник «Мы дружим с физкультурой»

Цель: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.



## Вторник

# «Правильное питание – залог здоровья»

Цель: познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных.



# Среда «Мой режим дня»

Цель: формировать понятие о режиме дня и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдения режима дня.



# Четверг

## «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Цель: продолжать побуждать детей заботиться о своем здоровье для повышения иммунитета.



# Пятница

## «Хочешь быть здоровым – будь им!»

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.





# Результаты проекта:



- У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно-гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.).
- Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности).

# *Продуктами проекта стали:*

- Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»
- – Выставка рисунков «Мама, папа, я – спортивная семья».
- – Изготовление коллажа «Витаминная семейка».
- – Фотогазета для родителей о проведенных мероприятиях.
- – Памятка для родителей «Режим дня».
- – Коллективное оформление «Режима дня» в виде часов.
- Информационный материал для родительского уголка: папки-передвижки «Подвижные игры – залог здоровья дошкольников», «Здоровый образ жизни».
- Выставка рисунков «Мама, папа, я – спортивная семья».