

Проект «Будь здоров!»  
Подготовительная группа

Подготовила :С.П.Дерябина



## Актуальность

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи.

Воспитание ребенка – это значительно более сложный процесс, чем обучить его навыкам письма или чтения. Выработывая у детей правильные привычки с детства, мы оказываем им неоценимую помощь.



Для реализации данного направления был разработан проект “Будь здоров!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

Краткосрочный проект: 1 июня по 20 июня 2024г

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Развивать у детей желание заниматься спортом.
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

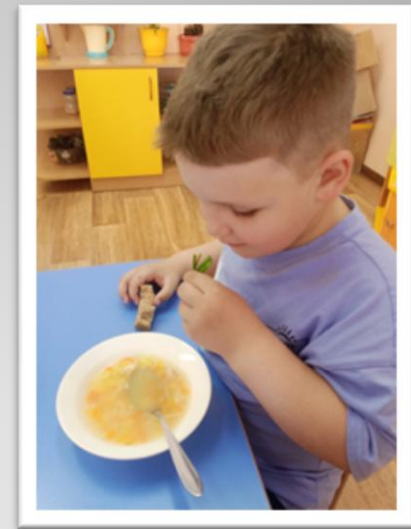
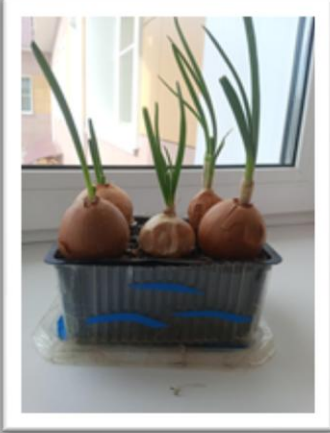
## Этапы проекта:

### I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.



Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе несет оздоровительный эффект, укрепляет и закаливает организм.



Правильное питание – залог здоровья. Выращивания лука, закрепления знаний о природных витаминах.



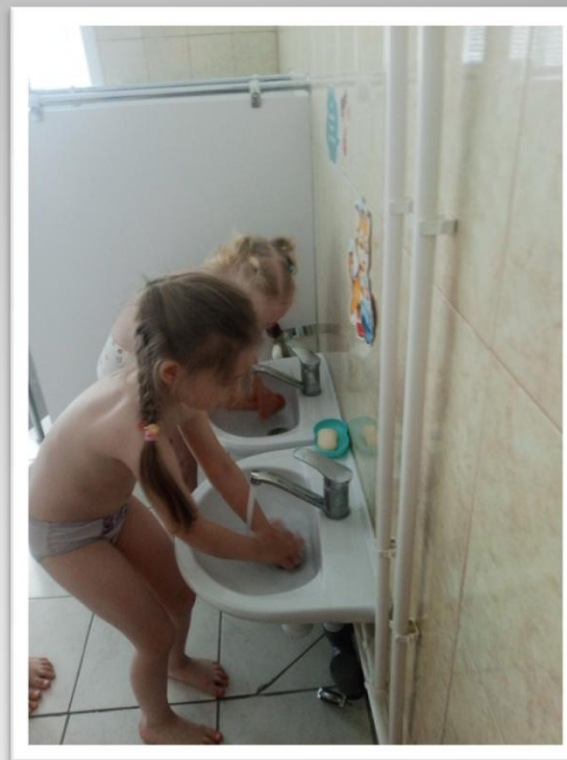
Воспитанники группы закрепляют представления о лекарственных растениях и их ценностях для здоровья, правил пользования.



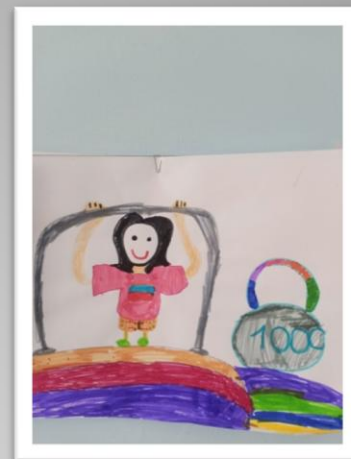


Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психологическое и эмоциональное воздействие. Дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития. Пробуждается организм, нормализуется сердечно – сосудистая, дыхательная система, снимается сонливость, укрепляется здоровье детей. Массируя стопу , оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы.





Закаливающие гигиенические процедуры после дневного сна. Способ оздоровления детей и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.



Выставка детских рисунков «Дети занимаются спортом», способствует формированию детей о пользе двигательной активности для организма и совершенствует навыкам и умению рисовать фигуру человека в движении.

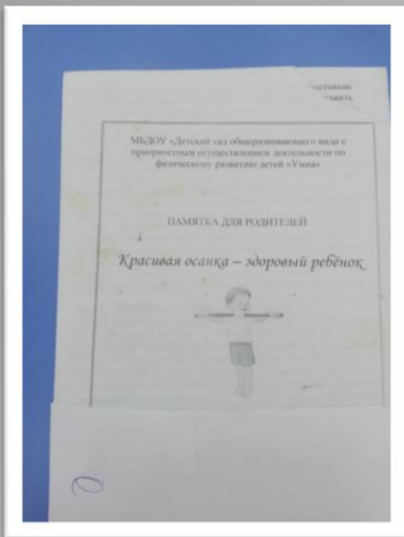


Беседа на тему «Летние виды спорта». Цель беседы: развивать интерес детей к летним видам спорта, формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.



Занятие «Осанка человека» закрепились знания детей о ЗОЖ, о способах сохранения и укреплении собственного здоровья, необходимости соблюдения правил «правильной» осанки, которые способствуют здоровью не только позвоночника, но и работе целого организма.





**Организация питания детей**

В дошкольном детстве **ВСЕ** важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив. Быть по-детски любителем, успешно учиться в школе. А ведь именно в этот возраст закладывается фундамент физического и психического благополучия ребенка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитии детского организма.

**В состав пищи детей в детском саду входят:** белки (их содержат мясо, рыба, творог, яйца, бобовые), жиры (сливочное масло, сметана), углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука), минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб); витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, каша, сок, чай, компот).

Пища в детском саду **разнообразная** – что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи.

**В меню включены 3 приема пищи:**

- завтрак;
- обед;
- уплотненный полдник.

Консультация для родителей

**КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МОЛОЧНЫМИ ЗУБАМИ**

**ВРЕМЯ ЗНАНИЙ**  
www.edu-time.ru



Консультации для родителей, индивидуальные беседы, на тему проекта.

Беседа с медицинской сестрой «О пользе и вреде витамин»





На прогулке. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

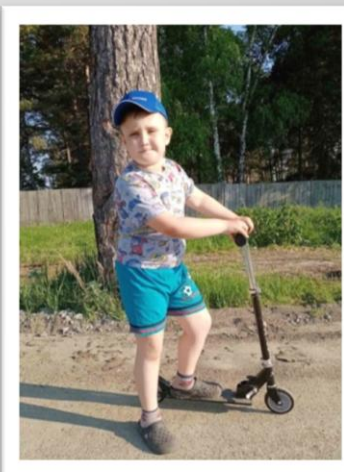
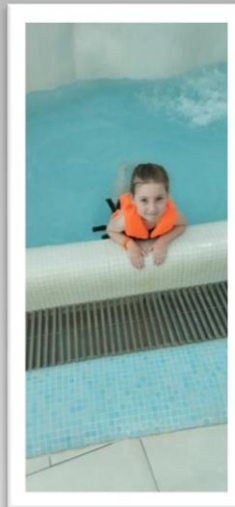


На прогулке



Подвижные и малоподвижные игры. Огромную роль в физическом развитии ребенка принадлежит игре. Ребенок испытывает радость от удовольствия потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры. В каждом виде подвижной игры представляют собой инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели.





Создание фотоальбома «Вырасту здоровым»

**Спасибо за внимание !**

