

# Здоровым быть здорово!

Подготовила воспитатель  
1-ой категории:  
Долмоного Елена Витальевна



# Актуальность проекта:

Образовательная область «здоровье» требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая ее владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма!



**Участники:**

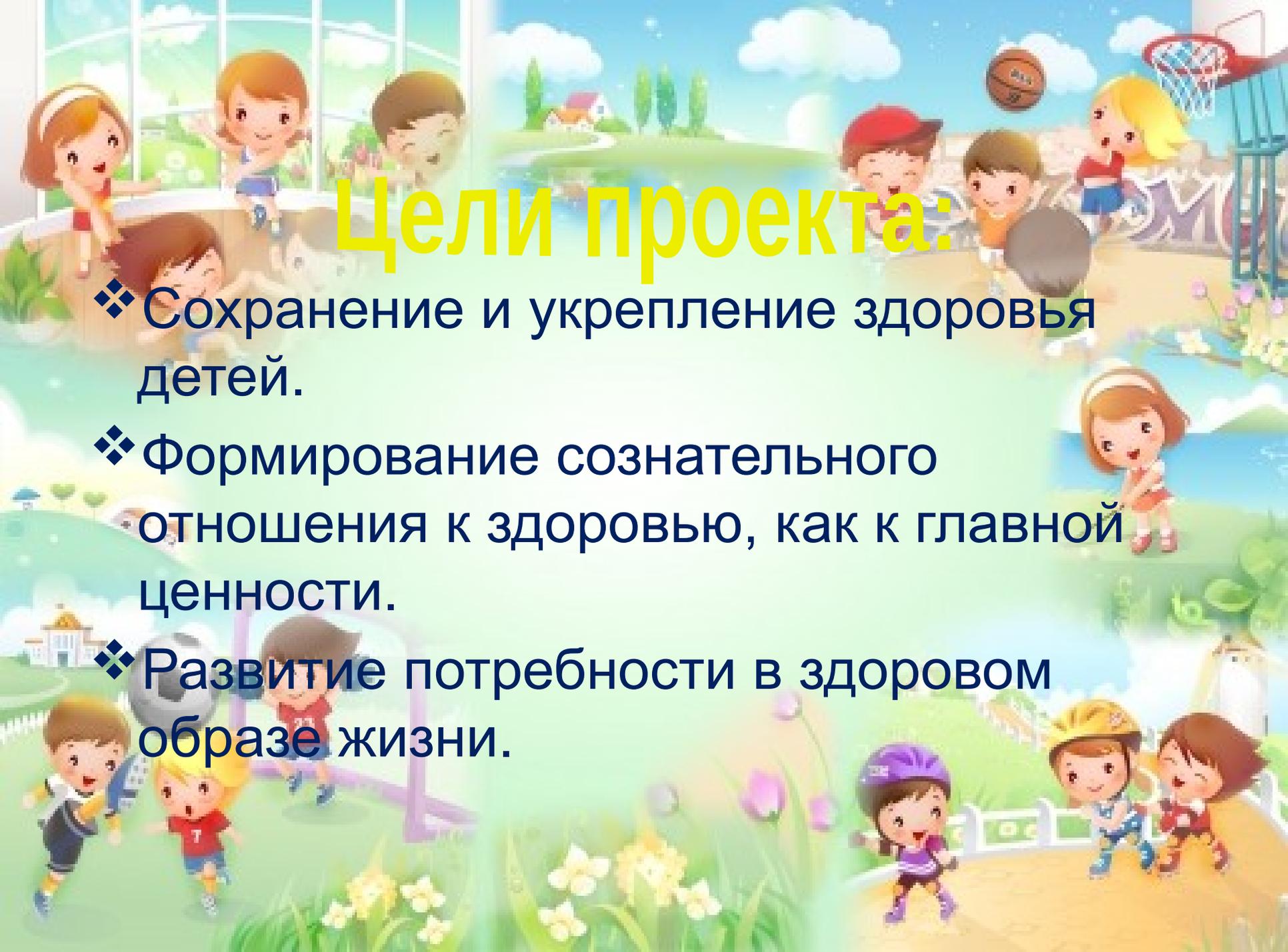
дети 5-6 лет

**Тип  
проекта:**

познавательное  
- образовательное

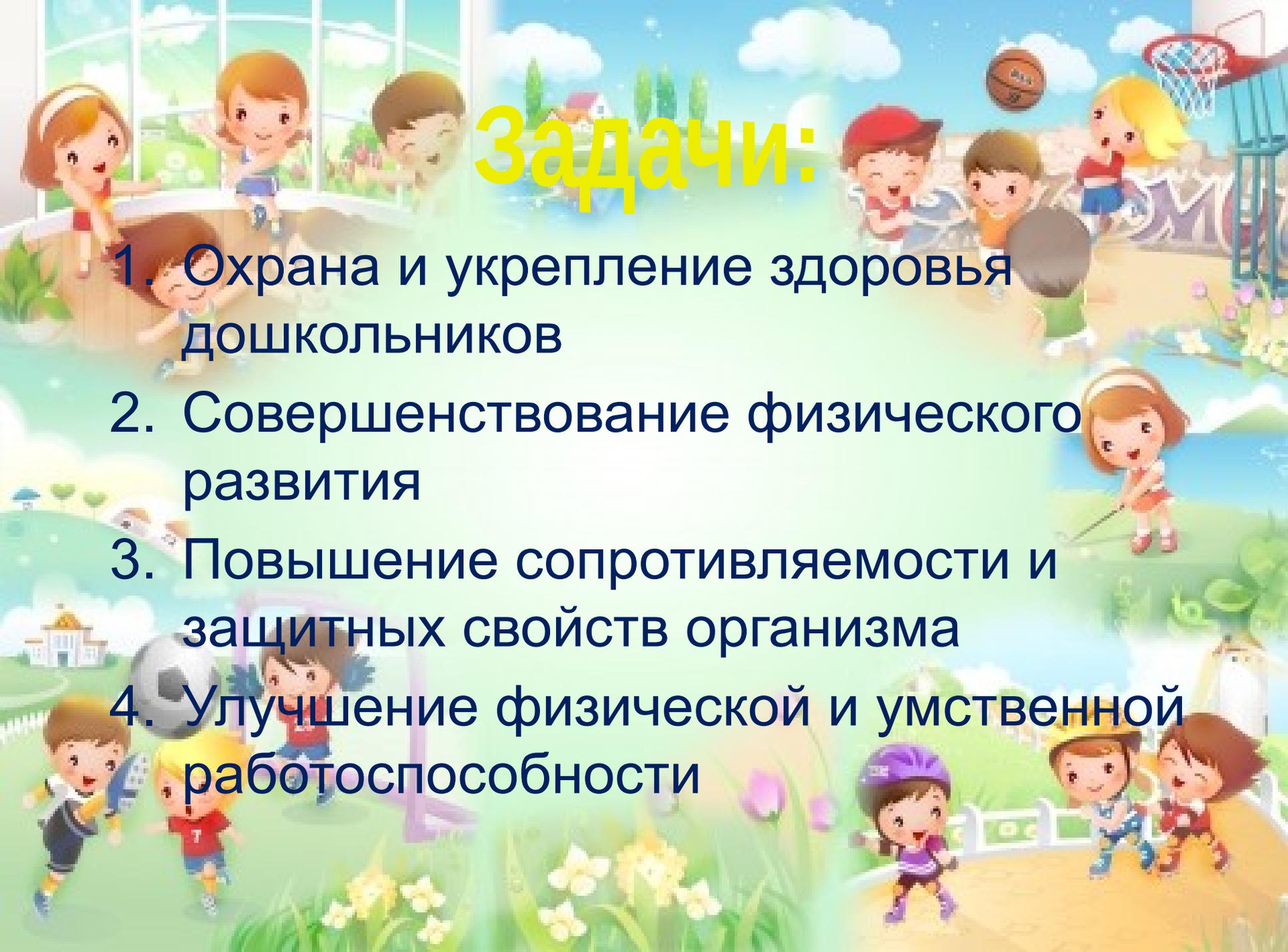
**Время  
реализации  
и проекта:**

сентябрь - ноябрь  
2018 г.



# Цели проекта:

- ❖ Сохранение и укрепление здоровья детей.
- ❖ Формирование сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности.
- ❖ Развитие потребности в здоровом образе жизни.



# Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников
2. Совершенствование физического развития
3. Повышение сопротивляемости и защитных свойств организма
4. Улучшение физической и умственной работоспособности

# Взаимодействие с семьёй:

- Наглядная информация по вопросам физического воспитания;
- Консультации в родительский уголок:
  - Консультация «Здоровый образ жизни дошкольника»
  - Консультация «Красивая осанка - залог здоровья».
  - Рекомендации родителям по укреплению здоровья дошкольников.
  - Рекомендации родителям по питанию детей.

# Проведение с детьми бесед о здоровом образе жизни



Рассматривание картин, плакатов,  
иллюстраций: «О спорте»,  
«Распорядок дня»



# Дидактические игры



# Сюжетно-ролевые игры





# Подвижные игры





# Спортивные соревнования





# Чтение художественной литературы детям (заучивание стихов, загадки, сказки)



# Рисование



# Апликации



# Дыхательная гимнастика



# Пальчиковая гимнастика



# Гимнастика для глаз



# Бодрящая гимнастика после сна



# Водные процедуры



# Развлечение «Спортивные мамы»



# Ожидаемые результаты



**Повышение уровня физической  
подготовленности детей**

**Формирование у дошкольников начальных  
представлений о здоровом образе жизни**

**Повышение компетентности родителей в  
вопросах физического воспитания и  
здоровьесбережения детей**

**Снижение уровня заболеваемости детей**



Быть здоровым - это здорово!

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

Спасибо за внимание

