

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение**

«Детский сад № 201» городского округа Самара

Городской конкурс коллективных проектов

«Я познаю мир»

**Формирование представлений о здоровом
образе жизни у дошкольников на основе проекта**

«Наше здоровье в наших руках»

АКТУАЛЬНОСТЬ

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, занимает во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Фундамент активного здорового долголетия закладывается именно в период дошкольного возраста, отсюда, растет необходимость приобщения детей к здоровому образу жизни, поиска средств для сохранения и укрепления здоровья детей и повышение уровня их культуры здоровья

ЦЕЛЬ:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ

- **Расширять представление детей о рациональном питании (объем пищи, разнообразие в питании, питьевой режим)**
- **Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.**
- **Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.**
- **Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.**
- **Повышение компетентности родителей по проблеме формирования у воспитанников предпосылок к здоровому образу жизни, организации оздоровительной и профилактической работы с детьми.**

ТИП ПРОЕКТА

**Здоровьесберегающей направленности,
коллективный**

УЧАСТНИКИ

**Дети подготовительной к школе группы,
педагог –психолог, инструктор по физической
культуре**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

краткосрочный

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Развитие у детей элементарных представлений:

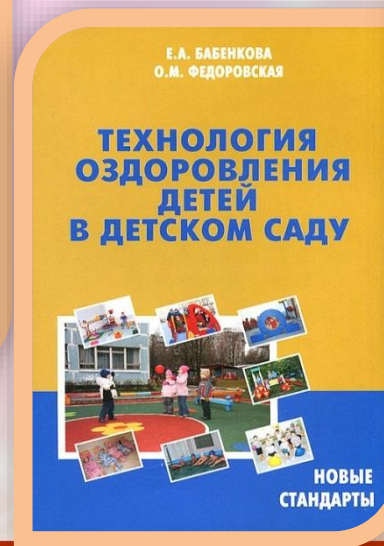
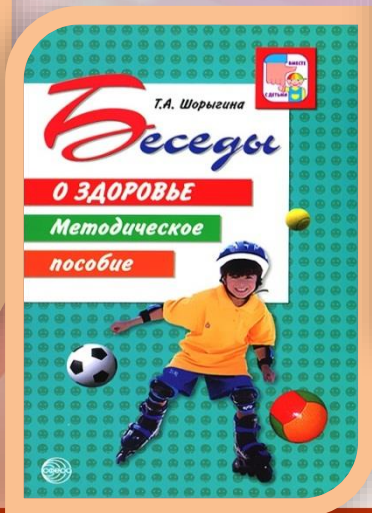
- **о ценности здоровья;**
- **о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.**
- **о пользе утренней зарядки, физических упражнений.**

Развитие у детей старшего дошкольного возраста навыков социализации при взаимодействии педагога, детей, родителей

Снижение уровня заболеваемости.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- ❑ Постановка цели и задач
- ❑ Подбор литературы, иллюстраций и видеоматериала
- ❑ Проведение консультаций по вопросам оздоровления
- ❑ Подбор дидактических игр, атрибутов по теме
- ❑ Создание игровой и предметно-развивающей среды
- ❑ Создание образовательного маршрута для родителей
- ❑ Изготовление папок –передвижек
- ❑ Разработать пакет домашних заданий



ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП (работа воспитателей)

- ❑ **Познавательные беседы («Питание и здоровье», «Где взять витамины зимой?», «Пирамида питания»)**
- ❑ **НОД « Путешествие в страну полезных продуктов»**
- ❑ **Экскурсия на пищеблок детского сада**
- ❑ **Театрализованная деятельность**



ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

Лаборатория правильного питания (опыты)

- «О вреде кока-колы»
- «Как сделать хлеб?» (мастер –класс)
- «Огород на подоконнике»
- «Веселые повара» (приготовление овощного салата)



ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП (работа педагога –психолога)

- ❑ Психогимнастика
- ❑ Гимнастика для глаз
- ❑ Пальчиковые игры



ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП (работа инструктора по ИФК)

- Утренняя гимнастика**
- Непрерывная образовательная деятельность**
- Спортивный праздник**
- Зимняя олимпиада**



ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

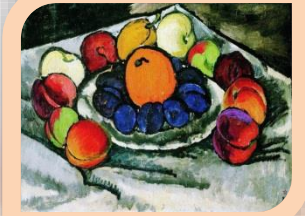
- Дидактические игры и упражнения**
 - **«Азбука правильного питания»**
 - **«Витаминка»**
 - **«Кто из гостей ведет себя не правильно»**

- Чтение художественной литературы**
 - **В. Путилина «Теплый хлеб»,**
 - **К. Слуцкая «Дет Федот и его огород»,**
 - **Братья Гримм «Горшочек каши»,**
 - **Рус. народная сказка «Каша из топора»,**
 - **К.И. Чуковский «Мойдодыр»**
 - **«Девочка Чумазяя»**

- Составление рассказов**
 - **«Что сначала, что потом» (по серии сюжетных картин),**
 - **Пересказ сказки «Горшочек каши»,**
 - **«Как в нашей семье готовят обед» (из личного опыта).**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

- ❑ «Минутки искусства»
 - Рассматривание картин И.И. Машкова «Синие сливы»,
 - И.Т. Хруцкого «Цветы и плоды»:
- ❑ НОД «Натюрморт из овощей и фруктов»
- ❑ Презентация продуктов питания (полезных и вредных) на тематическом столике



Любимые блюда нашей семьи



Овощные салаты