



**Тема проекта:** «Мы за здоровый образ жизни!».

**Вид проекта:** физкультурно – оздоровительный.

**Тип проекта:** долгосрочный.

**Объект проекта:** процесс приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Предмет проекта:** инновационные здоровьесберегающие технологии, проектный метод, условия, созданные для проведения проекта.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, педагоги, родители.

**Руководитель проекта:** Бочек Луиза Ивановна - инструктор по физической культуре, воспитатель, зам.зав по ВМР.

### **Актуальность**

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни. Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья детей дошкольного возраста является одной из самой актуальной на современном этапе. Вырастить здорового ребенка не просто. Важно не только развивать его потенциал, который ребенок получил при рождении, но и создать условия и организовать окружающую среду так, чтобы он в ней каждодневно развивался и учился бережно относиться к своему здоровью, воспитывать осознанную привычку к здоровому образу жизни.

Формирование у детей убеждений о необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщение к здоровому образу жизни является одним из главных направлений работы всего педагогического коллектива.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, профилактика конфликтных отношений среди детей, профилактика всех видов зависимостей.

### **Задачи:**

- Формировать представление о том, что быть здоровым – это ЗДОРОВО!
- Формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ.
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Поддерживать условия эмоционального комфорта в группе детского сада.
- Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, дружелюбие.
- Привлечение внимания педагогов и родителей детей дошкольного возраста к вопросу о важности здоровой воспитывающей среды для формирования гармонично развивающейся личности.

- Объединение усилий семьи и детского сада в формировании ценностей здоровья и здорового образа жизни.
- Укрепление внутрисемейных связей через зарождение новых семейных традиций (например, совместное участие родителей и детей в спортивно-оздоровительных мероприятиях).

**Целевая аудитория:** дети – воспитанники МАДОУ № 564 «Филипок», их родители/законные представители, педагоги.

### **Предполагаемые результаты:**

- повышение компетентности воспитанников, педагогов, родителей в области здоровьесбережения;
- овладение детьми основами здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью;
- повышение интереса воспитанников к занятиям физической культурой и спортом;
- активное участие родителей в мероприятиях, проводимых в детском саду, готовность к сотрудничеству, заинтересованность в укреплении здоровья детей;
- внедрение в практику работы детского сада здоровьесберегающих технологий.

### **Этапы проекта:**

1. Подготовительный
2. Основной
3. Заключительный

### **Подготовительный**

1. Сбор информации и изучение методической литературы по теме:
2. «Здоровье», «ЗОЖ и его составляющие».
3. Разработка интегрированных мероприятий: «Мы за здоровый образ жизни!».
4. Подбор материала, инвентаря, оборудования для бесед, занятий, игр с детьми.
5. Создание презентаций.
6. Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
7. Проведение анкетирования родителей на тему: «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»
8. Информационный стенд «Мы здоровый образ жизни!»

**Основной этап (2021-2022)**

№ п/п	Название мероприятия	Целевая аудитория	Сроки проведения	Ответственные
1.	Спортивно-развлекательный праздник «День рождения полезных привычек»	Дети, педагоги.	Сентябрь	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО
2.	Тематическая беседа «Кто жить умеет по часам?»	Дети, педагоги	Октябрь	Воспитатели
3.	Подвижные игры на улице «Вместе весело гулять»	Дети, педагоги.	Ноябрь	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
4.	Спортивный досуг «Что помогает быть сильным и ловким?»	Дети, педагоги	Декабрь	Инструктор по ФИЗО
5.	Тематическая беседа «Знакомство с зимними видами спорта»	Дети, педагоги	Январь	Инструктор по ФИЗО
6.	Спортивно-развлекательный праздник «Зимние забавы»	Дети, педагоги.	Февраль	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели
7.	«Кто жить умеет по часам»	Дети, педагоги	Март	Инструктор по ФИЗО Воспитатель
8.	«Праздник здоровья» (4Д игра)	Дети, педагоги.	Апрель	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели
9.	Тематическая беседа «Знакомство с летними видами спорта»	Дети, педагоги	Май	Инструктор по ФИЗО
10.	Спортивный праздник «Малые олимпийские игры»	Дети, педагоги	Июнь	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели
11.	Спортивный досуг «День Нептуна»	Дети, педагоги	Июль	Инструктор по ФИЗО Воспитатели

## Работа по рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании»

№ п/п	Тема	Месяц проведения
1.	Если хочешь быть здоров	Сентябрь
2.	Самые полезные продукты	Сентябрь
3.	Овощи, ягоды и фрукты –витаминные продукты	Октябрь
4.	Удивительные превращения пирожка	Октябрь
5.	Вместе вело гулять	Ноябрь
6.	Из чего варят кашу	Ноябрь
7.	Веселые старты	Декабрь
8.	На вкус и цвет товарища нет	Январь
9.	Что помогает быть сильным и ловким	Февраль
10.	Кто жить умет по часам	Март
11.	Праздник здоровья	Апрель
12.	Как утолить жажду	Май

### Заключительный

- Анкетирование педагогов, родителей;
- Мониторинг участия в мероприятиях;

### После завершения проекта воспитанники смогли:

- назвать полезные продукты питания;
- показать, как правильно сидеть за рабочим местом;
- назвать заповеди здоровья;
- назвать пословицы, загадки, сказки и стихи о ЗОЖ;
- приобрели навыки группового взаимодействия, умение работать в коллективе.

### «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»

1. Режим дня
2. Ежедневная утренняя зарядка
3. Здоровое питание
4. Прогулки на свежем воздухе
5. Полноценный сон
6. Занятия спортом
7. Одежда по сезону
8. Меньше стрессов, больше юмора
9. Жить в мире и согласии со своей семьей
10. Долой вредные привычки

# Мероприятия проекта ЗОЖ

№ п/п	Название мероприятия	Целевая аудитория	Сроки проведения	Ответственные
1.	Спортивно-развлекательный праздник «День рождения полезных привычек»	Дети, педагоги,	Сентябрь	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО
2.	Правильное питание.	Дети, педагоги	Октябрь	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
3.	Подвижные игры на улице «Вместе весело гулять»	Дети, педагоги,	Ноябрь	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
4.	Спортивный досуг «Что помогает быть сильным и ловким?»	Дети, педагоги	Декабрь	Инструктор по ФИЗО
5.	Тематическая беседа «Знакомство с зимними видами спорта»	Дети, педагоги	Январь	Инструктор по ФИЗО
6.	Спортивно-развлекательный праздник «Зимние забавы»	Дети, педагоги,	Февраль	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели
7.	Тематическая беседа «Кто жить умеет по часам?»	Дети, педагоги	Март	Инструктор по ФИЗО воспитатель
8.	«Праздник здоровья» (4Д игра)	Дети, педагоги,	Апрель	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели
9.	Тематическая беседа «Знакомство с летними видами спорта»	Дети, педагоги	Май	Инструктор по ФИЗО
10.	Спортивный праздник «Малые олимпийские игры»	Дети, педагоги	Июнь	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели
11.	Спортивный досуг «День Нептуна»	Дети, педагоги	Июль	Зам.зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели



**Уважаемые родители,  
в подготовительных группах  
мы открываем проект**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Формировать представление о том, что быть здоровым – это ЗДОРОВО!
- Формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ.
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Поддерживать условия эмоционального комфорта в группе детского сада.
- Укрепление внутрисемейных связей через зарождение новых семейных традиций (например, совместное участие родителей и детей в спортивно-оздоровительных мероприятиях).

**1. Правильное питание.**

В рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании»:

- прочитай с родителями о «Самых полезных продуктах» (стр8-11);
  - выполни задание 1-3 (стр.12-13);
  - оформи коллаж (фото, рисунки, и т.д.) – «Мы за ЗОЖ – правильное питание!».
- Формат А4

**15 декабря** в группе состоится выставка: «Мы за здоровый образ жизни. Правильное питание».

**2. «Движение – это жизнь!»**

В рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании»:

- прочитай с родителями «Вместе весело гулять» (стр. 26);
  - выполни задание 1-3 (стр.28-29);
  - оформи коллаж (фото, рисунки, и т.д.) – «Мы за ЗОЖ. Движение – это жизнь!».
- Формат А4

**15 февраля** в группе состоится выставка: «Мы за здоровый образ жизни. Движение – это жизнь!».

**3. «Кто жить умеет по часам!»**

В рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании»:

- Кто жить умеет по часам» (стр. 22);
- выполни задание 1-3 (стр.24, 25);
- составь свой режим дня;
- оформи коллаж (фото, рисунки, и т.д.) – «Мы за ЗОЖ. Мой режим дня!» (Формат А4)

**4 апреля** в группе состоится выставка: «Мы за здоровый образ жизни. Режим дня!».

**8 апреля** состоится: «Праздник здоровья!»