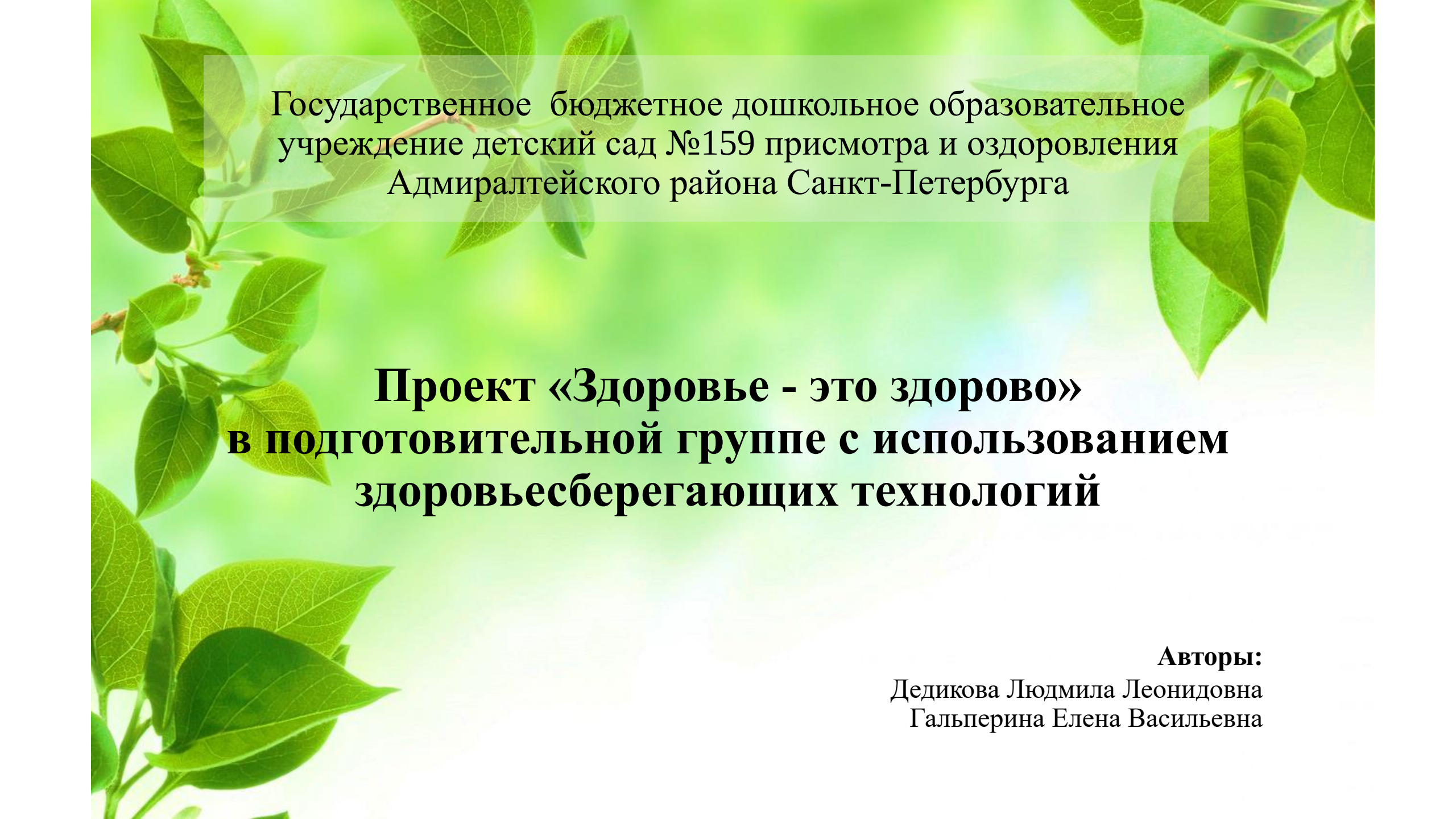




Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №159 присмотра и оздоровления
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**Проект «Здоровье - это здорово»
в подготовительной группе с использованием
здоровьесберегающих технологий**

Авторы:

Дедикова Людмила Леонидовна
Гальперина Елена Васильевна

Тема проекта: «Здоровье – это здорово»

Продолжительность проекта: долгосрочный

Тип проекта: познавательный, здоровьесберегающий

Участники проекта: дети группы, воспитатели, родители.

Актуальность:

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней.

Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

Цель проекта: Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать культурно — гигиенические навыки;
- научить правильному поведению в экстремальных ситуациях, развивать умение предвидеть опасность;
- расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Педагогические результаты

Дети:

- Бережное отношение к своему здоровью и формирование представления о ЗОЖ.
- Повышение интереса к физкультуре, спорту и правильному питанию.

Родители:

- Повышение интереса к здоровому образу жизни.
- Взаимодействие с педагогами по вопросам физического воспитания детей.

Педагоги:

- Повышение профессионального мастерства педагогов в здоровьесбережении.
- Компетентность в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни.

Методические результаты

- Родителями изготовлены картотеки: «Гимнастика для глаз», «Игры для укрепления здоровья», «Картотека подвижных игр».

1. Детский сад-территория здоровья



Моем-моем ручки наши,
Будут ручки наши краше,
Чистотою засверкают,
Белизною засияют.



Гимнастика после сна

Дети стали просыпаться,
Ножки стали подниматься,
Пальцы, пятки и колени
Заплясали как хотели.



Гимнастика для глаз



Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тысячу раз.

2. Полезно для здоровья

Чтоб здоровым оставаться,
Нужно правильно питаться.
Кушать овощи и фрукты,
И молочные продукты.
Пей кефир и свежий сок.
Ты на завтрак съешь омлет.
Суп мясной поешь в обед,
Рыбку скушай ты на ужин,
Фосфор для ума всем нужен.
Выпей на ночь, перед сном.
Кружку молока с медком.





Про здоровье чтоб все
знать

Нужно книжки прочитаты и
в игры поиграты



Дорожка здоровья в группе

Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,
А затейливой такой!

Вот полянка перед нами

Вся усыпана цветами.

Мы не будем их срывать
Будем ножками ступать!

Впереди нас ждет река -

Широка и глубока,

Но не будем мы бояться,

Будем прыгать и смеяться!

Камни очень ждут ребят,

Походить там каждый рад!

А потом еще немножко

Разомнем свои мы ножки.

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!



Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.

Свекла, репа и морковь –
Моя первая любовь.



Если хочешь быть здоровым,
Ешь чеснок и лук.

В них есть много витаминов,
Они помогут от всех недугов.

В спортивном зале

В спорте главное желанье

Бегать, прыгать и играть

Нужно быть веселым , дружным,

Никогда не унывать!



3. Прогулка

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.





Чтоб здоровым, крепким быть,

Надо развиваться.

И для тела для души

Спортом заниматься.

