



Проект
«Береги здоровье»

Автор:
воспитатель МАДОУ
д/с «Огонёк»
Игнатьева Л.И.

**Вид проекта:
оздоровительный**

**Участники проекта:
дети,
воспитатели,
родители**

**Срок реализации:
октябрь – апрель**



Актуальность

Важнейшим содержанием дошкольного образования является приобщение детей к ценностям здоровья. Великая ценность каждого ребенка - здоровье, оно немыслимо без систематических занятий физическими упражнениями. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества.

В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей



Цель:

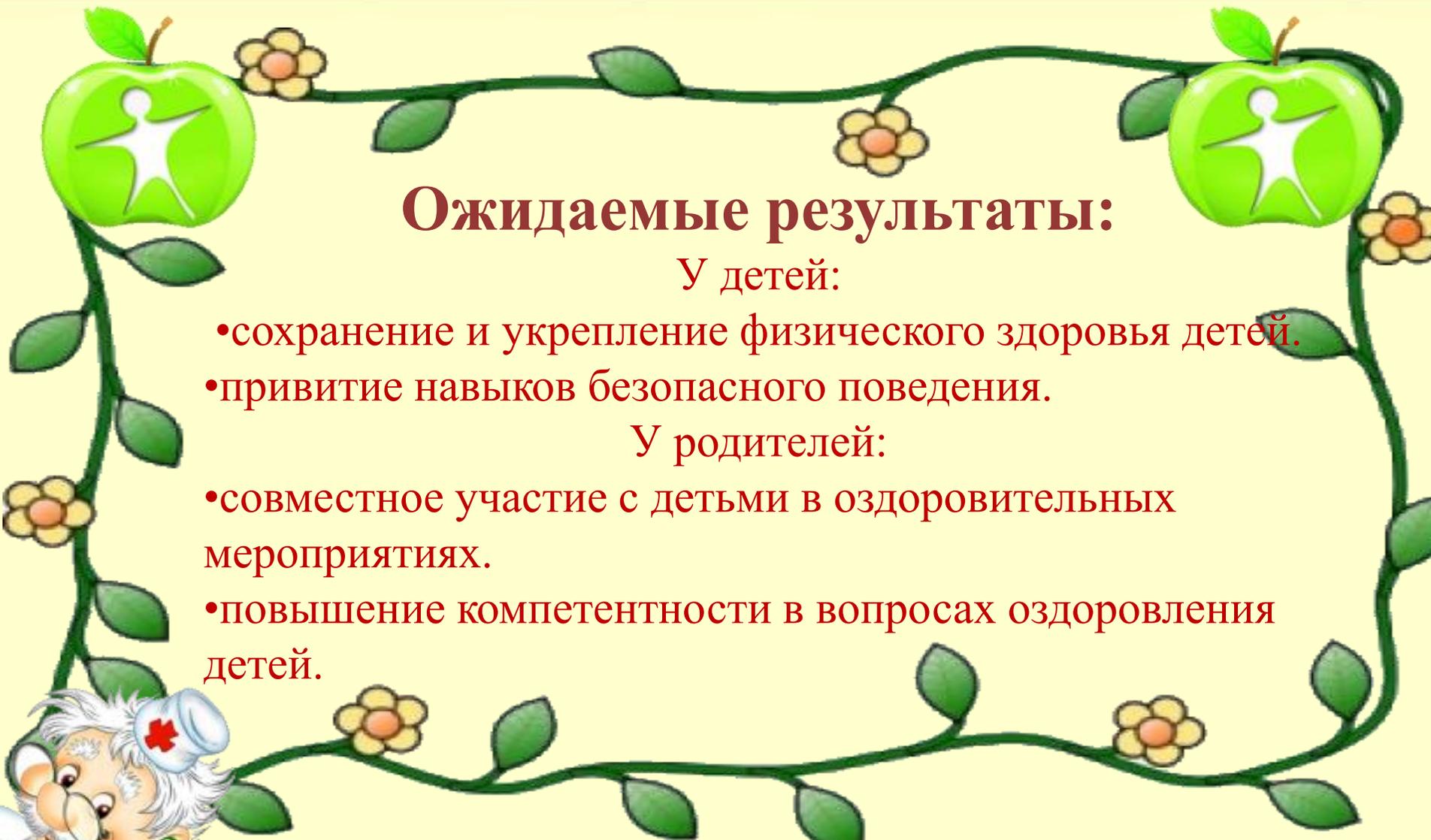
- оздоровление детей,
- формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.



Задачи:

- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
- Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
- Проводить осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей.





Ожидаемые результаты:

У детей:

- сохранение и укрепление физического здоровья детей.
- привитие навыков безопасного поведения.

У родителей:

- совместное участие с детьми в оздоровительных мероприятиях.
- повышение компетентности в вопросах оздоровления детей.



I этап (подготовительный)

1. Изучение медико-педагогической литературы по вопросам здоровья детей.
2. Анкетирование родителей и педагогов по данной проблеме.
3. Уточнение данных о соматическом и психофизическом здоровье дошкольников.
4. Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей





II этап (основной)

Оздоровительные мероприятия с детьми

1. Утренняя гимнастика
2. Самомассаж рук
3. Динамические паузы/физминутки
4. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
6. Чтение художественной литературы
7. Сюжетно-ролевые, дидактические игры, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни
8. Театрализованные игры и драматизации
9. Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.)
10. Гимнастика для глаз

Мероприятия с родителями

1. Беседы с родителями по профилактике заболеваемости детей
2. Разработка рекомендаций для родителей, регулярное обновление стенда «Здоровей-ка!»

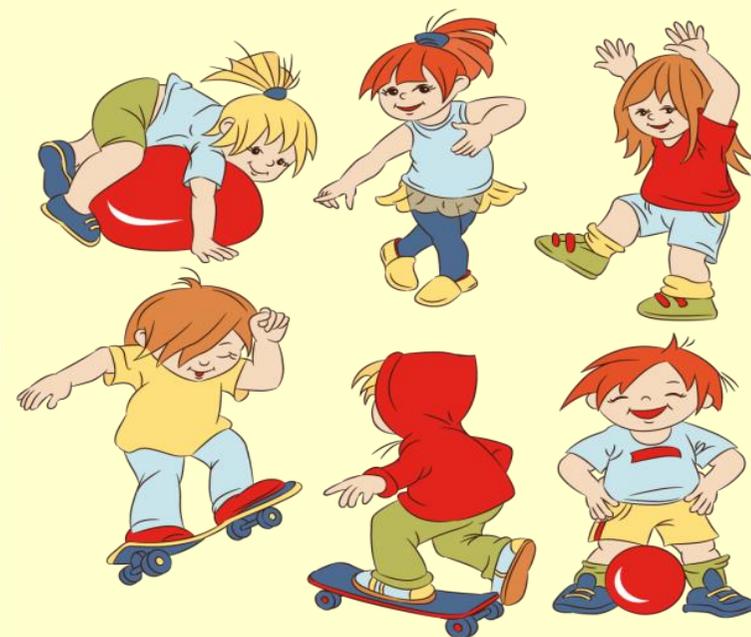
III этап
(заключительный)
Физкультурный праздник с
участием родителей
«Вместе весело шагать»



Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.



Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И, конечно, не скучать.



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



Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

