

ГБОУ прогимназия «Эрудит»
детский сад

Проект
по валеологии

«РАСТЁМ ЗДОРОВЫМИ»

г.Владикавказ-2019г

Валеология

утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать.

Поэтому сущность валеологии выражается девизом:

«Человек, познай и сотвори себя сам!»



АКТУАЛЬНОСТЬ:

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной, в связи с ухудшением здоровья детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе воспитания и обучения в дошкольных учреждениях – одна из актуальных задач педагогики.

Цель:

**Дать начальные знания о своём
организме для сохранения и
укрепления здоровья.**



Задачи:

- Развивать интерес к физической культуре;**
- Формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;**
- Обогащать знания детей о витаминах, продуктах питания, и их полезных свойствах;**
- Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.**



Тип проекта:

**Среднесрочный
(декабрь, январь, февраль)**

Деятельность практико-ориентированная
По характеру контактов: внутригрупповой
По количеству участников:
воспитатели, родители, дети.

Ожидаемые результаты:

- **организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;**
- **снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;**
- **сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;**
- **Повышение уровня компетентности родителей в области здоровья и здоровьесбережения.**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- составление перспективного плана работы по проведению проекта
- подбор литературы, фотографий, иллюстраций, презентаций, стихотворений, рассказов, загадок
- создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды
- привлечение родителей для оказания разнообразной помощи воспитателю



ОСНОВНОЙ ЭТАП (практический)

Работа с родителями:

- 1. Анкетирование для родителей «Растем здоровыми»**
- 2. Консультации для родителей:
«В здоровом теле -здоровый дух»,
родительское собрание (консультация «О здоровье – всерьёз»**
- 3. Участие родителей в приобретении оборудования для закаливающих процедур.**

Работа с детьми:

Активность детей в течении дня:

- ❖ **Утренняя гимнастика**
- ❖ **Самомассаж**
- ❖ **Физкультминутки**
- ❖ **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке**
- ❖ **Обучение и контроль ополаскивания рта**
- ❖ **Облегчённая одежда**
- ❖ **Гимнастика пробуждения**
- ❖ **Хождение по «дорожкам здоровья»**
- ❖ **Пальчиковая гимнастика**
- ❖ **Дыхательная гимнастика**
- ❖ **Гимнастика для глаз**
- ❖ **Стихотворения**
- ❖ **загадки**
- ❖ **Дидактические и подвижные игры**

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

❖ **развлечение «Здоровые дети, в здоровой семье»**

❖ **выставка стенгазет родителей»Здоровье детей в наших руках»**

❖ **Журнал Здоровой пищи в технике «каллаж»**

❖ **выставка рисунков родителей и детей «Спорт – залог здоровья»**



Утренняя гимнастика



Самомассаж



Физкультминутка



Подвижные игры на прогулке



Лепка «Правильно питайся – здоровья набирайся»



Гимнастика пробуждения



Хождение по «дорожкам здоровья»



Пальчиковая гимнастика



Дыхательная гимнастика



Гимнастика для глаз



Развлечение «Здоровые дети в здоровой семье»



НОД: «Мое тело»



Игра «Собери человечка»





НОД: «Органы чувств»

Игра «Собери целое»



Игры

«Сто шагов к здоровью»



«Что полезно и что не
полезно»



Стенгазета «Здоровье детей в наших руках»



Разноцветный коллаж «Журнал здоровой пищи»





Литература:

Веракса Н. Е. «Проектная деятельность дошкольников».

К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе».

А. Барто «Девочка чумазая»





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ