

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white soccer ball, a wooden tennis racket, an orange basketball, a tennis racket with a yellow ball, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a white soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of small white sun-like motifs.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад комбинированной направленности №6» города Сосновоборска

# «Здоровым быть здорОво»

Воспитатель: Чермашенцева И.С.,  
Сородник Н.П.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sun-like motifs.

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

**Продолжительность проекта:** кратковременный

**Тип проекта:** здоровьесберегающий, познавательно-игровой.

**Участники проекта:** воспитатели, дети второй младшей группы, родители.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white soccer ball, an orange basketball, a tennis racket with a yellow ball, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a white soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

## Актуальность проекта

- Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка.

## Цель проекта

- Повысить стремление детей заботиться о своём здоровье, формировать основы здорового образа жизни.



## Задачи проекта

- Дать представление о здоровом образе жизни.
- Способствовать укреплению детей через систему оздоровительных мероприятий.
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки у детей.
- Развивать физические навыки.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.





## Ожидаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

## Подготовительный этап:

- Подборка методического и дидактического материала
- Подборка художественной литературы
- Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту
- Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.



## Основной этап проекта:

### Гимнастика пробуждения

Цель: воспитания культурно-гигиенических навыков у детей

### Умывание



# Хождение по «Дорожкам здоровья»



# Лепка / Аппликация «Витамины»

Задачи: Прививать детям любовь к полезным продуктам; Приучать к аккуратности при выполнении работы и умению следить за порядком на своём рабочем месте. Развивать глазомер, мелкую моторику, эстетический вкус, усидчивость, навыки правильного пользования пластилином, клеем, развитие творческой деятельности.











# Физическое развитие

Цель: охрана здоровья ребенка, укрепление иммунитета, закаливание организма.



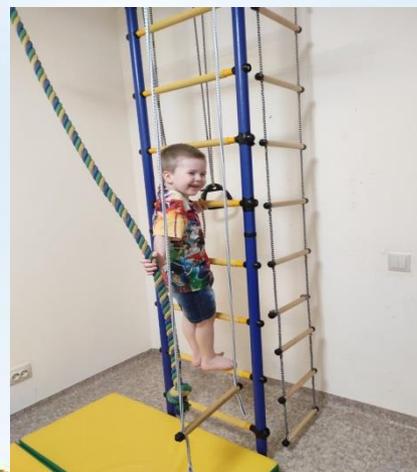
# Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Цель: Расширять у детей представления о труде врача; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.



# Работа с родителями: «Моя спортивная семья»

Цель: Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия, укрепление связи взаимодействия «детский сад – семья».







## Заключительный этап проекта:

Оформление проекта.

Презентация проекта.

Оформление родительского уголка «Азбука здоровья»

Изготовление Стенгазеты «Здоровым быть - здорОво»



# Родительский уголок «Азбука здоровья»



## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины всем нужны, витамины всем важны!

Чтобы радоваться жизни, быть здоровым, не болеть, Заражать всех оптимизмом и - что хочется - успеть, Надо правила простые ежедневно соблюдать! Нормы эти вот такие - следует запоминать:

<b>1</b> Говорят здорово быть режиссером в театре!	<b>2</b> Вспомни об этом когда Селась в авто - садись за руль!	<b>3</b> Вспомни лопать и крошить, Долго кружи много слезы!	<b>4</b> Дарь улыбку чаще и будь всё прекрасней!
<b>5</b> Спорт помогает дух и тело, Радость вызывает Скорее на спорт!	<b>6</b> По часам всё распадай, Соблюдай режим сна!	<b>7</b> Чисти, мыжь, режь на салат, Видь ты за здоровьем в атаку!	<b>8</b> Не забывай и закаляйся! Закаливайся! Закаливайся!

### Режим дня в жизни ребёнка

Каждый день - это особый праздничный день! Режим дня - это особый ритуал, который помогает ребенку привыкнуть к определенному распорядку. Режим дня - это особый ритуал, который помогает ребенку привыкнуть к определенному распорядку.

1. Сбалансированный рацион
2. Регулярный сон
3. Физическая активность
4. Чтение книг
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Соблюдение гигиены

### В здоровом теле - здоровый дух

Каждый день - это особый праздничный день! Режим дня - это особый ритуал, который помогает ребенку привыкнуть к определенному распорядку.

1. Сбалансированный рацион
2. Регулярный сон
3. Физическая активность
4. Чтение книг
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Соблюдение гигиены

### Кто спортом занимается, тот силы набирается

Каждый день - это особый праздничный день! Режим дня - это особый ритуал, который помогает ребенку привыкнуть к определенному распорядку.

1. Сбалансированный рацион
2. Регулярный сон
3. Физическая активность
4. Чтение книг
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Соблюдение гигиены

### Профилактика гриппа

Каждый день - это особый праздничный день! Режим дня - это особый ритуал, который помогает ребенку привыкнуть к определенному распорядку.

1. Сбалансированный рацион
2. Регулярный сон
3. Физическая активность
4. Чтение книг
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Соблюдение гигиены

### Чисто жить - здоровым быть

Каждый день - это особый праздничный день! Режим дня - это особый ритуал, который помогает ребенку привыкнуть к определенному распорядку.

1. Сбалансированный рацион
2. Регулярный сон
3. Физическая активность
4. Чтение книг
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Соблюдение гигиены

### Если хочешь быть здоров - закаляйся

Каждый день - это особый праздничный день! Режим дня - это особый ритуал, который помогает ребенку привыкнуть к определенному распорядку.

1. Сбалансированный рацион
2. Регулярный сон
3. Физическая активность
4. Чтение книг
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Соблюдение гигиены

# Стенгазета «Здоровым быть здорово»



**Будьте здоровы!**

**Спасибо за внимание!**

