

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Детский сад комбинированной направленности № 1

**Детско-родительский краткосрочный проект
«Наше здоровье – в наших руках»**

Сроки реализации: 7.10.2024 – 11.10.2024г.

Участники проекта:

дети старшей группы «Солнышко»,

родители воспитанников,

воспитатели группы:

Журавель О.В.,

Зыкова В.П.

Сосновоборск 2024 г.

Актуальность

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, играть с ребятами, не болеть. Отсюда вытекает важная проблема: «Почему нужно беречь своё здоровье?» Действительно ли заботиться о своём здоровье – это хорошо? Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что дети станут более здоровыми и развитыми.

Цель: формирование у детей потребности к здоровому образу жизни

Задачи:

1. Закреплять знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека;
2. Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;
3. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
4. Создать благоприятный эмоциональный фон;
5. Пополнить развивающую предметно-пространственную среду в группе;
6. Организовать условия для взаимодействия с родителями в целях укрепления здоровья детей.

Эффекты:

- Расширение представлений о спорте и здоровом образе жизни, о правильном питании, гигиене;
- Активное участие детей в спортивных играх и развлечениях;
- Сплочение детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества.

Этапы планирования и проведения проекта

1. Выбор темы:

В рамках календарно-тематического планирования на утреннем круге мы обсуждали с детьми как можно укреплять свое здоровье, используя модель трех вопросов

Как укрепить свое здоровье

Что мы знаем	Что хотим узнать	Как можем узнать
Надо есть полезную еду (Арина)	Как приготовить полезную еду (Ангелина)	Спросить у родителей или воспитателей (Милана)
Здоровый человек не болеет (Даша)	Сварить компот или сделать салат (Даша)	Прочитать в книге (Илья К.)
Делать зарядку по утрам (Илья М.)	Где больше всего витаминов (Арина)	Посмотреть в интернете (Лера П.)
Тепло одеваться (Маша)	Где занимаются спортом (Илья М.)	
Дышать свежим воздухом (Илья К.)	Хотим сделать зарядку с родителями (Лера П.)	
Нужно закаляться (Лера П.)		
Не есть просроченную еду (Ангелина)		

2. Сбор сведений:

- Подбор художественной литературы для совместного чтения;
- Беседы «Где живут витамины», «Чистота – залог здоровья», «Здоровое питание – основа процветания»;
- Дидактические игры: «Таблетки на грядке», «Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Полезная и вредная еда»;
- Привлечение родителей к сбору материалов, необходимых для реализации проекта.

3. Выбор проектов:

- Утренняя зарядка с папой;
- Приготовление витаминных напитков из брусники и лимона;
- Экскурсия на спортивную площадку;
- Изготовление дыхательных тренажеров;
- Изготовление плаката «Береги здоровье смолоду».

4. Реализация проектов:

Зарядка с папой



Приготовление витаминных напитков



Экскурсия на спортивную площадку

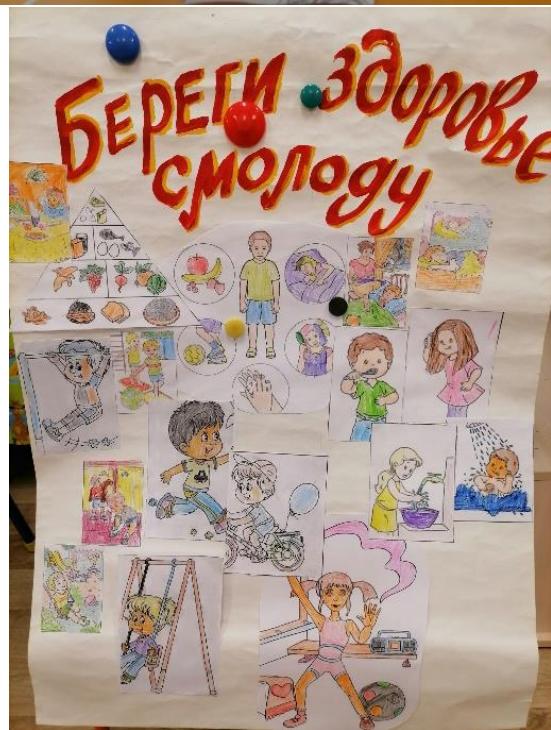


Изготовление дыхательных тренажеров





Изготовление плаката «Береги здоровье смолоду»



5. Презентация проекта:

Дети презентовали проект второй младшей группе «Незабудки».

