Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад присмотра и оздоровления № 30 «Малышок» ГО «город Якутск»

Дополнительные группы «Лесная сказка»

Проект: «Здоровье сберегу, сам себе помогу»

Средняя группа «Светлячки»

Воспитатель: Карпова Елена Федоровна

2022г.

Проект «Здоровье сберегу, сам себе помогу»

В настоящее время существует тенденции понижения **здоровья** подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о **здоровом** образе жизни возрастает и требует поиска новых путей воспитании и развитии дошкольников.

Вопросы охраны **здоровья**, формирование культуры **здоровья и мотивации здорового** образа жизни стали одним их важнейших направлений работы нашего **детского сада**.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

Цель: формирование понятия здорового образа жизни.

Задачи:

* расширять элементарные понятия здорового образа жизни;
* способствовать овладению умения организовывать здоровое питание
* воспитывать культуру здоровья
* обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании

Методы реализации: словесные (беседа), игровые (подвижные игры, ролевые игры), наглядные (иллюстрации), практические.

Ожидаемые результаты:

1. У детей разовьётся понятие о ведении **здорового образа жизни**, о значении витаминов.

2.Обоготятся знания о пользе и вреде человека к природе.

3. У родителей пополнится опыт и знания о пользе закаливающих мероприятий как дома, так и в детском саду.

 Продолжительность **проекта** : декабрь – май 2022 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Работа с родителями |
| Декабрь | 1. Беседа «Правильно питаемся – растем и улыбаемся».2. Беседа «Береги природу в любое время года!» 3. Видео-слайд «Флора и фауна»4. Д/и «Найди пару. Овощи и фрукты»Каждый день «Общество чистых тарелок» | Консультация «Что такое здоровое питание?»Консультация «Что такое здоровый образ жизни?» |
| Январь | 1. Беседа «Чистота залог здоровья!» Просмотр мультфильма «Мойдодыр»2. Беседа «Как я дома помогаю»3. Видео – «Рыбы нашей Родины»4. Чтение Сказки «Карасик» Н.Н. НосовКаждый день «Общество чистых тарелок» |  Консультация родителей «Чистота залог здоровья» |
| Февраль | 1. Полезные и вредные продукты2. Д/и «Убери лишнее »3. Просмотр мультфильма «Полезные продукты»Загадки об овощах и фруктах4. Рисование Овощи и фруктыКаждый день «Общество чистых тарелок» | Консультация родителей «Полезные и вредные продукты» |
| Март | 1. Видеоролик «Витамины наши друзья»2. Беседа «Витамины наши друзья»3. Читаем стихи на тему «Витамины наши друзья»4. Плакат «Витамины наши друзья»Каждый день «Общество чистых тарелок» | Консультация родителей «Витамины»Изучение стихотворений дома  |
| Апрель | 1.Дети за раздельный сбор мусора. Подготовительный этап2. Дети за раздельный сбор мусора. Подготовительный этап3. Дети за раздельный сбор мусора. Познавательное развитие4. Дети за раздельный сбор мусора. Беседа: «Земля наш общий дом и мы его спасем»Каждый день «Общество чистых тарелок» | Консультация родителей «Раздельный мусор», Конкурс «Преврати мусор в красоту» |
| Май | 1. Дети за раздельный сбор мусора. «Что для природы хорошо, а что плохо»2. Дети за раздельный сбор мусора. Мусорная фантазия3. Дети за раздельный сбор мусора. Д/и «Собери мусор правильно»4. Дети за раздельный сбор мусора. Заключительный этап. Рефлексия.Каждый день «Общество чистых тарелок» | Консультация родителей |