



**Проект**  
**«Путешествие к Здоровью»**

Воспитатели: Артемьева Т. И.  
Рахуба О.В.

## **Актуальность:**

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая тем самым, крепкую базу здоровья.

Данный проект разработан для того, чтобы помочь родителям сохранить и укрепить здоровье дошкольников.





**Вид проекта:** познавательный, здоровье-сберегающий.

**Сроки:** с 22.11.2021 -26.11.2021

**Цель:** Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников;

**Задачи:** Расширять представление о здоровье и здоровом образе жизни.

Развивать у детей потребность в здоровом, активном образе жизни.

Воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни.

Формировать положительную самооценку у детей.

Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

**Предполагаемый результат:**

Дети должны знать правила личной гигиены, ухаживать за своим телом, овладеть навыками элементарной помощи.

Знать значение режима дня, выполнять его.

Пользоваться элементарными приемами закаливания (мытьё рук холодной водой, хождение босиком и т.д.).

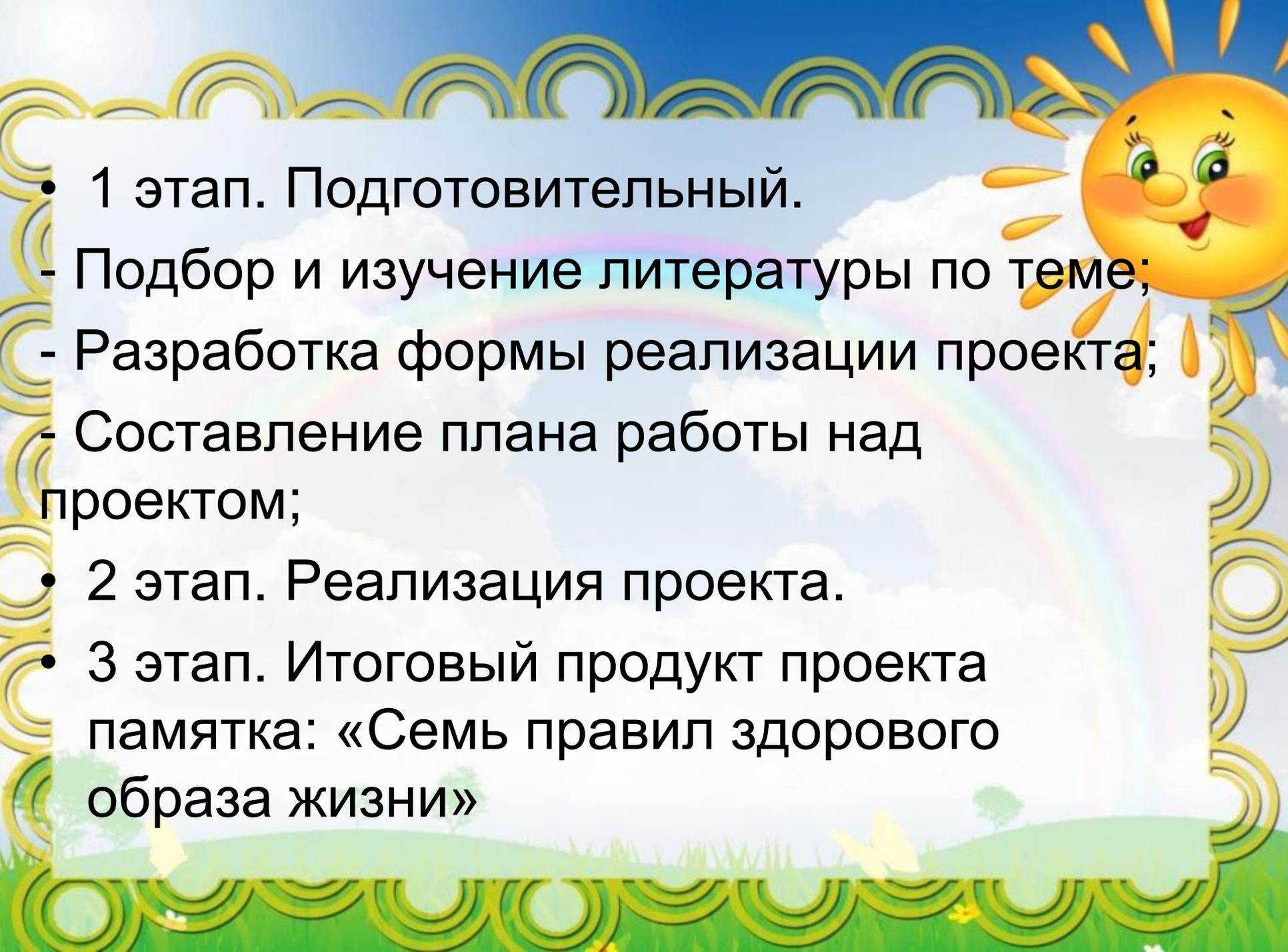
Вместе с родителями вести здоровый, активный образ жизни.

**Участники  
образовательного  
процесса**

дети

педагоги

родители

- 
- 1 этап. Подготовительный.
    - Подбор и изучение литературы по теме;
    - Разработка формы реализации проекта;
    - Составление плана работы над проектом;
  - 2 этап. Реализация проекта.
  - 3 этап. Итоговый продукт проекта  
памятка: «Семь правил здорового образа жизни»

## Рисование «Полезные фрукты»





## Игры на свежем воздухе



# Физическая культура



Чтоб успешно  
развиваться  
Нужно  
спортом  
заниматься

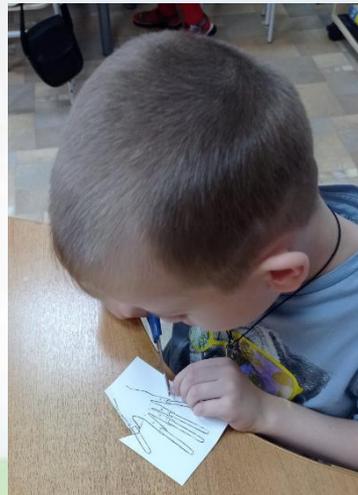
**Нам полезно без сомнения  
Все, что связано с движением.**



# Развитие речи: беседа «Гигиена-наука о чистоте»



# Волосы и ногти надо содержать в порядке



# Обучающая игра: «Зубы, зрение, питание, кожа.»

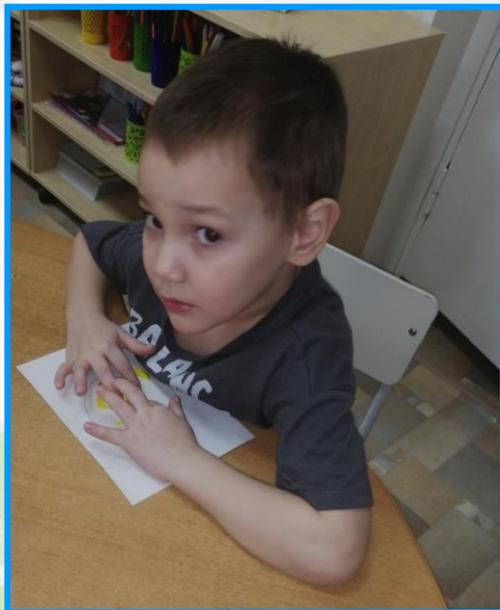


## Хождение по коврикам здоровья





**Лепка «Если хочешь быть здоров...»**





**Чтобы были вы  
красивы, чтобы были  
не плаксивы.  
Чтоб в руках любое  
дело дружно  
спорилось, горело.  
Чтобы громче пелись  
песни, жить чтоб было  
интересней!  
Витамины как всегда -  
ваши лучшие друзья!**

# Просмотр презентации: «Гигиена-наука о чистоте»



Итоговый продукт проекта:

## Семь правил здорового образа жизни

1. Соблюдай режим дня!

Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

2. Соблюдай правила личной гигиены

Умываться, чистить зубы утром и вечером необходимо каждый день. Не забывай про водные процедуры.

3. Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ-теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

4. Ты то, что ты ешь...

Чистая вода-источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зеленый чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.

5. Движение-это жизнь!

Старайся двигаться как можно больше. Совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.

6. Занимайся спортом!

Чтобы быть всегда здоровым нужно бегать и скакать.

7. Творите добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

