



МБДОУ детский сад № 8 «Снеговичок»

Проект

# «БЫТЬ здоровым — это здорово!»

*Выполнили воспитатели:*

*Литвинова Н.Н.*

*Михайлова Н.В.*



# Цель проекта:

Формирование потребности  
в здоровом образе жизни.

## Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его.



# Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его.

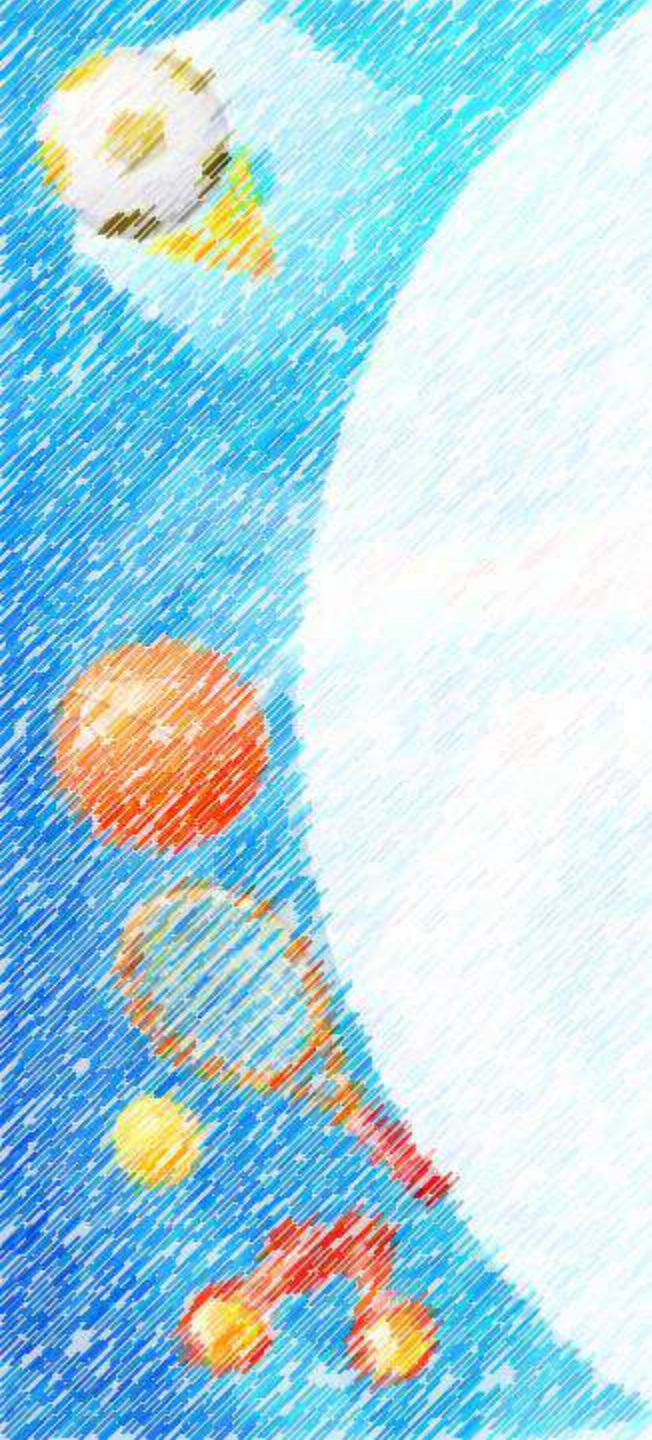




## Предполагаемый результат.

- Расширение знаний детей о своем здоровье.
- Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
- Обогащение знаний о роли витаминов в жизни человека.
- Знакомство с причинами болезней.
- Знакомство с произведениями художественной литературы по теме.

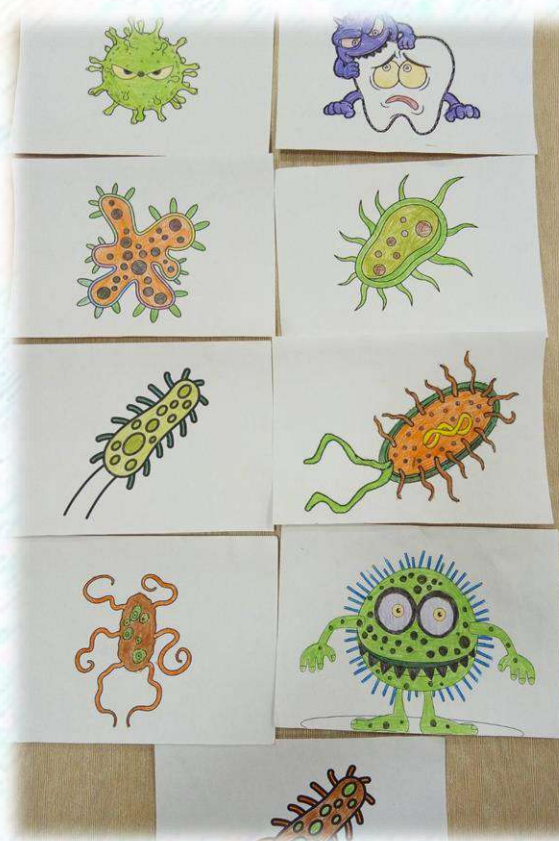




# **Мероприятия по реализации проекта**



## Рисование и создание альбома: «Микробы»





## Дидактическая игра: «Узнай вид спорта»





**Дидактическая игра:  
«Доктор Айболит»**



**Дидактическая игра:  
«Здоровый малыш»**





## Эстафета: «Витаминная семья»





# Эстафеты:





# Народные подвижные игры





## Здоровый образ жизни:





## Здоровый образ жизни:





# Здоровый образ жизни:





# Здоровый образ жизни:





# Здоровый образ жизни:





## Сюжетно-ролевая игра





# Работа с родителями



### Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше утренняя зарядка, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ВАШ!
5. Общайтесь с ребенком следует не менее 4 раз в день.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического благополучия.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Лучший пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закалки: СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДУ.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные ароматы.
11. Лучший вид отдыха - прогулки с семьей на свежем воздухе.

Лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

Подготовила: рук. ФГОС Яковлева И.А.

### ОДЕЖДА И ОБУВЬ

В жаркий день одевайте малышей в легкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло. Девочку - в свободное платье, мальчишка в - рубашку прямого покроя, шорты.

Проверьте, не слишком ли туга на них резинка, лучше проделать себе дырку. Чем больше будет открыто тело ребенка, тем лучше.

За городом, в парке малышу достаточно трусиков. Обувь тоже нужна легкая и светлая, но обязательно с задником и плотным каблучком.

Лакрированная обувь не для жаркого дня, она не пропускает воздух, нога в ней потеет. Панамка нужна ребенку только на солнце, в тени пусть голова остается непокрытой.

### ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Тщательный уход за детьми летом - основная задача охраны их от заболеваний. Загрязнение кожи приводит к закупорке пор, через которые выделяются продукты распада, вредные для организма.

Кроме того, вместе с пылью и грязью через кожу проникают в организм микробы, вызывающие различные заболевания. Прежде всего, следует следить за чистотой рук, так как ребенок может возбудителей острых кишечных заболеваний. Нужно приучить детей мыть руки после туалета и перед едой, тщательно мыть ногти, тереть и мыть чашку и ложку.

Предметы ухода за ребенком следует промывать кипятком, каждого износывающих с помощью кипятка, мыть и воду для питья обязательно кипятить, овощи и фрукты промывать сначала холодной водой, затем обдать кипятком.

### Мой руки правильно!

The diagram illustrates the correct steps for handwashing:

1. Открыть воду и мыть руки (Turn on water and wash hands)
2. Возьми мыло и мыльте ладони (Take soap and wash palms)
3. Потри ладони об ладони (Rub palms against palms)
4. Тыльные стороны ладоней (Back of the palms)
5. Между пальчиками (Between fingers)
6. Потри пальчики с внешней стороны (Rub fingers from the outside)
7. И с внутренней стороны (And from the inside)
8. Не забудь о ногтях (Don't forget about nails)
9. Смой мыло и вытри руки насухо (Rinse soap and dry hands)

НЕ ЗАБЫВАЙ МЫТЬ РУКИ



## Выставка рисунков: «Мы со спортом крепко дружим»





The background of the slide is a stylized illustration of a blue sky with a white sun and colorful clouds. The sun is a large, bright yellow circle with a white center, located in the upper left corner. The clouds are depicted as soft, white, billowing shapes. The sky is a deep blue color. The overall style is that of a children's book illustration.

# *Прогулки на свежем Воздухе*







# Наши достижения





## Мониторинг здоровья

