




Проект по валеологии в средней группе

«Если хочешь быть здоров!»

Воспитатель: Юрак Е. В.

МБДОУ «Детский сад с. «Зоркальцево»





Детство – это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно понимать, насколько важно здоровье человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни у детей требует овладения множеством знаний по валеологии и изучению разных примеров работы с детьми, а также распространению знаний о здоровом образе жизни для родителей. Вид проекта: Групповой.

Сроки реализации: Июнь - август.

Проблема: В беседах с воспитанниками, мы воспитатели средней группы стали понимать, что у воспитанников нашей группы недостаточно знаний о здоровом образе жизни. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать у детей знания к о своем здоровье. Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели, решили реализовать проект «Если хочешь быть здоров».

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей воспитанников средней группы.

Задачи: Формировать у воспитанников представление, базу знаний и практических навыков о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём. Развивать свободное общение со взрослыми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

1. Подготовительный этап.
2. Основной этап.
3. Заключительный этап.



Методы и приемы:

- 1. Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развития;
- 2. Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение);
- 3. Рассказы и беседы воспитателя;
- 4. Заучивание стихотворений;
- 5. Моделирование различных ситуаций;
- 6. Рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- 7. Сюжетно-ролевые игры;
- 8. Дидактические игры;
- 9. Подвижные игры;
- 10. Пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- 11. Физкультминутки.
- 12. Спортивные соревнования и развлечения.

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports and health-related icons. The icons include a basketball, a heart, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a pair of glasses, and a dumbbell. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Предполагаемый результат

- *Сформированы знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.*
- *Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.*
- *Повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения ребенка.*
- *Сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.*













- Таким образом, все воспитательные и оздоровительные мероприятия позволяют выработать отношения к своему организму, привить санитарно – гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить детей к изменяющимся условиям окружающей среды.