

## Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №12 «Ягодка»

### Практико – значимый проект «Мы за здоровый образ жизни»

**Актуальность:** Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач развития страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития, ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Здоровые дети – это будущее нашей нации и государства. Важно помнить, что организм каждого человека уникален, неповторим, а поэтому детям необходимо внушать чувство ответственности за собственное здоровье.

**Цель проекта:** формирование здоровой личности с активной жизненной позицией и творческим потенциалом; расширение и обогащение представлений детей о здоровом образе жизни; формирование представления о значимости и важности здорового образа жизни для каждого человека.

#### **Задачи проекта:**

- формирование у детей представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;

- знакомство детей с понятиями: «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «вредные привычки», «закаливание», «здоровый сон»;
- формирование интереса к спорту;
- привитие ребенку правильного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за него.

#### **Основные формы реализации проекта:**

- беседы с детьми;
- рассматривание фотографий, иллюстраций из книг о здоровом образе жизни;
- творческая работа (рисование, лепка);
- чтение познавательной литературы о здоровье;
- просматривание познавательных фильмов;
- использование художественного слова;
- спортивные соревнования;
- презентации.

**Участники проекта:** воспитанники ДОО, воспитатели, старший воспитатель, педагог-психолог, музыкальный руководитель, родители.

#### **Ожидаемый результат:**

- стремление детей к здоровому образу жизни, проявляющееся в режимных моментах, играх, спортивной деятельности;
- дошкольники научатся вести здоровый образ жизни, узнают какое значение имеет здоровый образ жизни для каждого человека;
- научатся различать полезное питание от неполезного;
- правильно выполнять упражнения для повышения иммунитета;
- приобретут спортивные навыки.

#### **Продукт проекта:**

- соревнования между возрастными группами воспитанников;
- оформление альбома ЗОЖ.

**Дата проекта:** 01.03.2018 – 31.05.2018