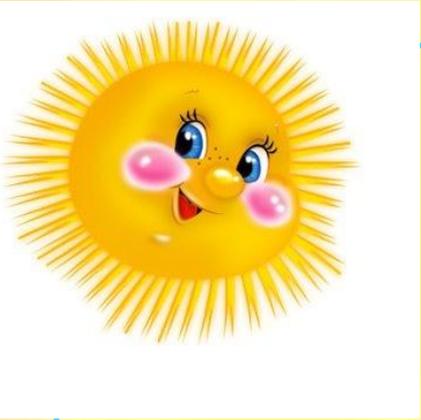


# **Методический проект «Хочу быть здоровым!»**

Выполнили: воспитанники  
старшей группы, воспитатель  
Ерошина Е.И.

Инструктор по физической культуре  
Шиловская Н.Н.

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 7  
«Солнышко» г. Ершова  
Саратовской области»



## Цель

Создание психолого-педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления физического, психического здоровья детей с учётом индивидуальных особенностей в летний период.



## ЗАДАЧИ

- Продолжать формировать представления дошкольников о здоровье, как одной из главных ценностей жизни человека и способах его укрепления (гигиене, питании, занятий физкультурой и спортом и др.)
- Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для развития двигательных умений каждого ребёнка.
- Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания, использование и применение здоровьесберегающих технологий.
- Развивать физические качества, двигательную активность дошкольников.
- Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни и желание заботиться о своем здоровье.



## **Оздоровительная работа в ДОУ строится на основании следующих принципов:**

- Систематическое использование физкультурно-оздоровительных, закаливающих технологий.
- Учёт индивидуальных особенностей детей и запросов родителей.
- Положительный эмоциональный настрой ребёнка.
- Доступность используемых технологий.



## Актуальность

Лето — удивительное время года, когда дети могут вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период много времени дети проводят на свежем воздухе. Поэтому очень важно организовать жизнь дошкольников в детском саду так, чтобы каждый день был эмоционально насыщенным познавательными впечатлениями и двигательной активностью. А также создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Содержание педагогической работы в этот период направлено на создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличение объема двигательной активности, обеспечение мер по укреплению здоровья, закаливанию организма, увеличению времени прогулки и др.



## **Цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:**

*Способствовать сохранению, укреплению здоровья детей с помощью комплекса оздоровительных мероприятий в летний период.*

- **Комплекс оздоровительных мероприятий:**
  - режим дня;
  - прогулки на открытом воздухе;
  - сбалансированное питание;
  - дневной сон;
  - разнообразные виды деятельности.



## Формы оздоровительных мероприятий в режиме дня

- **физкультурно –оздоровительные:**
  - занятия по физической культуре;
  - утренняя гимнастика на свежем воздухе;
  - дозированная ходьба(во время прогулок);
  - подвижные игры;
  - спортивные праздники и развлечения;
  - бодрящая гимнастика после дневного сна;
  - дневной сон с доступом свежего воздуха.



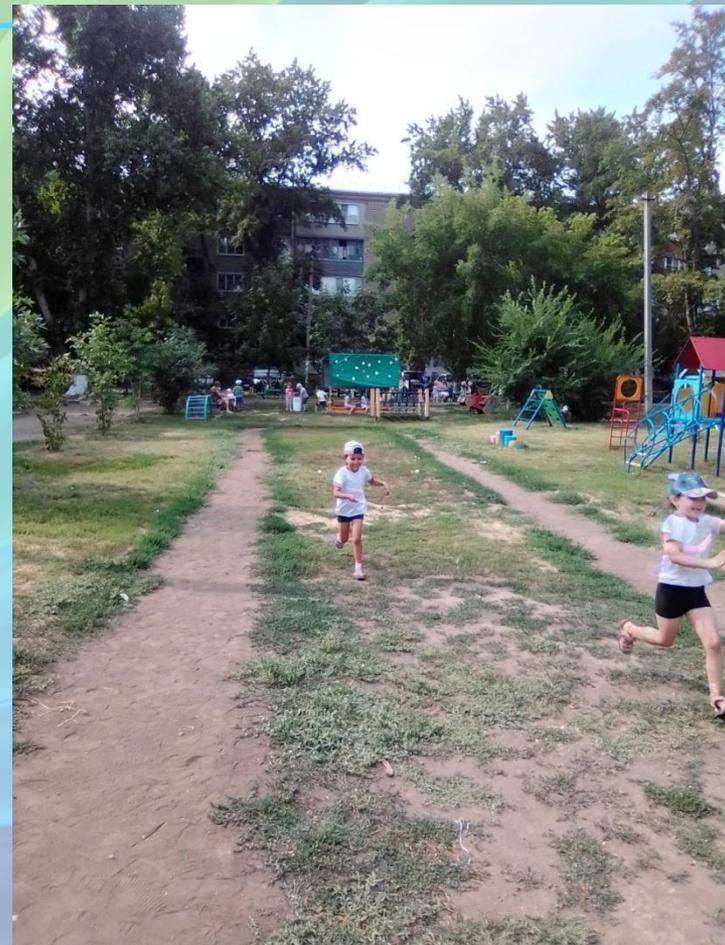
# День начинается у нас с утренней ГИМНАСТИКИ





# Весело проходят игры на свежем воздухе







# Физическая активность – залог здоровья





# Свето-воздушные ванны





## Тропинка здоровья – хороший фактор для закаливания детского организма





**Закаливание**



## Бодрящая гимнастика после сна





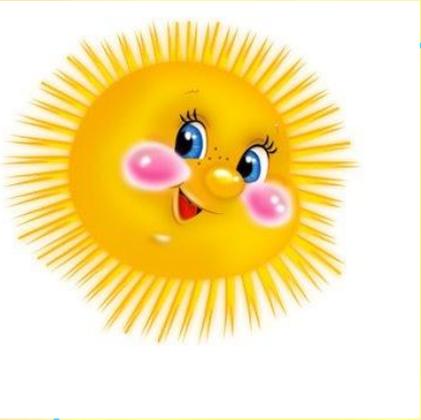
# Дидактические игры на формирование валеологической культуры дошкольников





**В течение летнего периода проводятся различные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности : «День здоровья»**







# «Мы со спортом дружим»





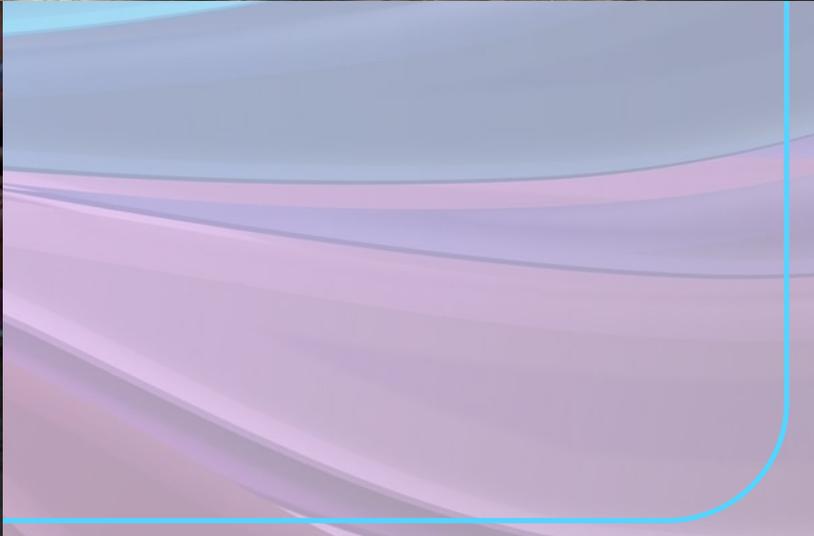
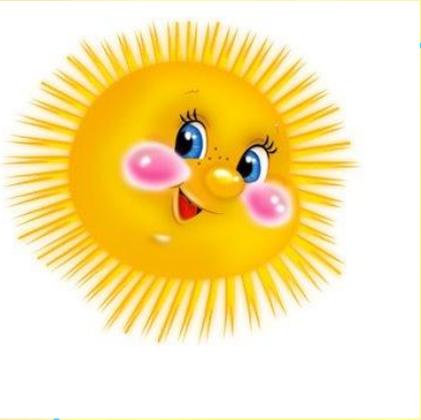
# «День спортивных игр»





# «Международный день Олимпийских игр»





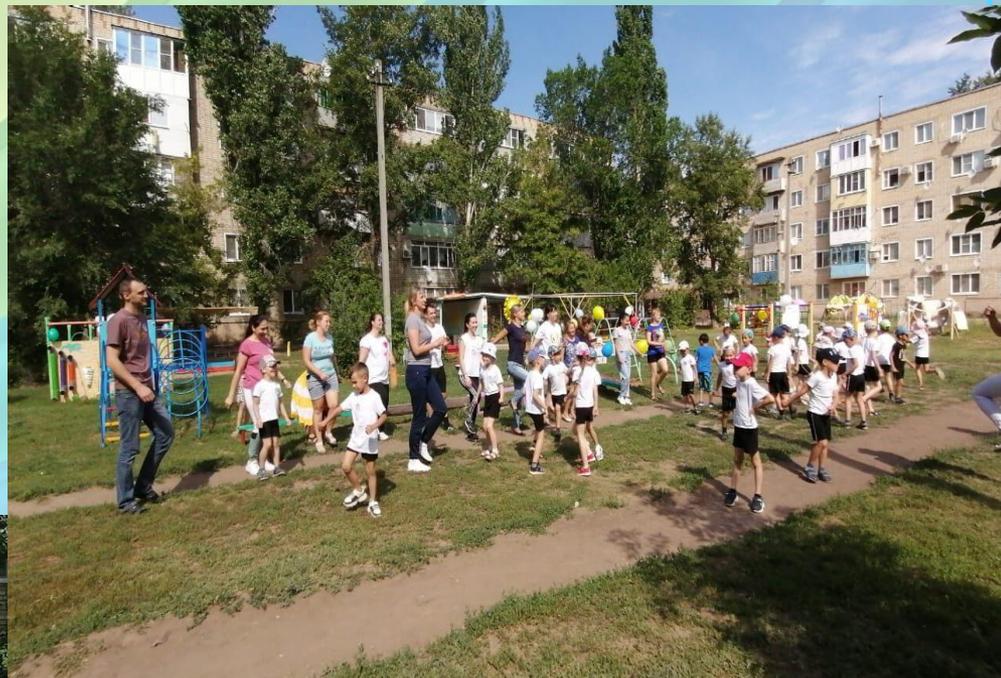


# Экскурсия к водоему





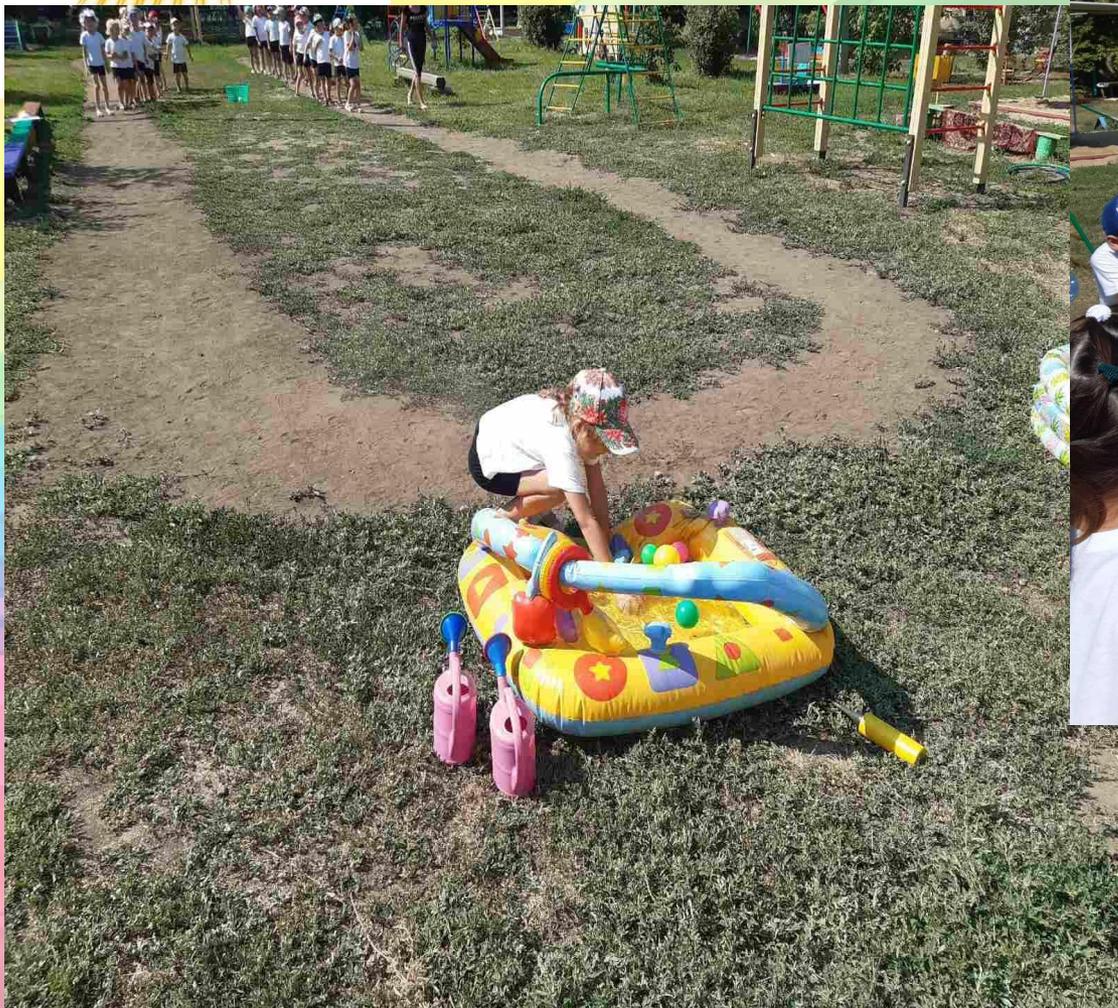
# Спортивный праздник совместно с родителями ко Дню семьи, любви и верности





# «День Нептуна»







# «День физкультурника»





# «22 августа – День государственного флага России» - спортивное развлечение







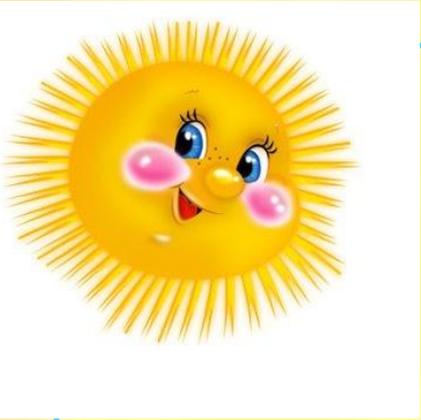
# Стенгазеты





# Лэпбук «Спорт – это жизнь»





## **Ожидаемые результаты:**

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- сформированность у детей и родителей элементарных представлений о ценности здоровья.