«Здоровье в наших руках»

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

В связи с этим в ноябре в старшей группе проходил проект «Здоровье в наших руках».

**Задачами проекта было:**

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

В течение месяца мы с ребятами читали различную художественную литературу:

-  К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

-  Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

Отгадывали загадки об овощах и фруктах; *пословицы, поговорки,* загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье.

Вели беседы:

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Для чего нужна зарядка»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы»;

- «Правила поведения на прогулке»;

- «Откуда берутся болезни»;

- «Чтобы кожа была здоровой».

Проводили дидактические игры:

- «Что у нас внутри?»;

- «Я принимаю душ»;

- «Я умываюсь»;

- «Мое тело»;

- «Чтобы зубы были крепкими»

- «Во саду ли, в огороде»;

- «Таблетки на грядке»;

- «Режим дня»;

- «Спорт»;

- «Правила личной гигиены»;

- «Первая помощь при травмах»;

- «Полезная и вредная еда».

Художественное творчество *(аппликация, рисование)*:

- «Витаминная корзина»;

- «Овощи на тарелке»;

- «Живые витамины»;

Сюжетно-ролевая игры:

- «Больница»;

- «Мы – спортсмены»;

- «Магазин»

Огромную благодарность хочется выразить родителям, принявшим активное участие в проведении выставки коллажей «Питание здоровое и вредное»:

Бурлаковой Марине Сергеевне,

Степаненко Ирине Викторовне,

Макаридиной Светлане Леонидовне,

Летуновой Вере Владимировне,

Урванцевой Марии Алексеевне (тетя).



