

Проект в старшей группе «Родничок»

«АКАДЕМИЯ ЗОЖ»



Воспитатель:
Ульяновская С.Н.

Апрель 2026

Актуальность

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте ФГОС. А дошкольное детство, соответственно, является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья имеет первостепенное значение в воспитании подрастающего поколения.

Цель

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Задачи

Для детей:

- формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, стремление беречь и заботиться о своем здоровье
- прививать потребность вести здоровый образ жизни, прививать любовь к занятиям спортом
- закреплять представления о том, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
- с помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе

Для педагогов:

- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий

Для родителей:

- развивать педагогическую инициативу родителей;
- повышать компетентность родителей в сфере здоровья;
- повышать интерес к жизни детей в детском саду

Понедельник – вторник 13.04.2026-14.04.2026

(предварительный этап проекта)

- оформление информационного наглядного материала для родителей;
- подготовка информационного и наглядного материала для детей;
- подбор литературы по тематике проекта;
- подбор демонстрационного материала по теме;
- определение тематики бесед с детьми;
- планирование занятий, игр в соответствии с темой проекта.



Среда 15.04.2026

(основной этап проекта)

- Беседа «Почему важно быть здоровым»
- Чтение Суслов В. «Про Юру и физкультуру»
- Экскурсия в медицинский кабинет
- С/р игра "Поликлиника"
- Просмотр мультфильма Барбоскины. В здоровом теле - здоровый дух.





Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»

Четверг 16.04.2026

- Беседа «Витамины укрепляют организм»
- Чтение Л.Зилберг «Витамины»
- Сюжетно-ролевые игра «Магазин полезных продуктов»
- Д/и «Сортировка овощей и фруктов»
- Загадки об овощах и фруктах.
- Рисование «Фруктовый натюрморт»





«Лесные витамины»

Пятница 17.04.2026

- Беседа «Мое тело»
- Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
- Чтение К.Луцис «Здоровый желудок»
- Просмотр мультфильмов «Азбука здоровья со Смешариками».
- Создание макета системы дыхания человека
- Загадывание загадок про части тела.
- П/и «Здороваемся различными частями тела»





Макет-тренажер «Система дыхания человека»



П/и «Здороваемся различными частями тела»

Понедельник 20.04.2026

- Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья»
- Чтение Д. Крупская «Чистота».
- Загадки о предметах личной гигиены.
- Сюжетно-ролевая игра «Семья» - купание малышей
- Д/И «Разрезные картинки» -средства гигиены.



Вторник 21.04.2026

- Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
- Беседа «Кто живёт в Молочной стране».
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье
- Просмотр мультфильма «Нехочуха»



Среда 22.04.2026

- Беседа «Спорт-здоровье!»
- Музыкальная видеозарядка
- Чтение Слонилов А. «Я футболист»
- Рассматривание альбомов о спорте.
- П/и «Мы веселые ребята»,
- «Повтори движение»
- Лепка «Спортсмены»





Пластилинография «Спортсмены»

Четверг 23.04.2026

- Беседа «Выходной день в нашей семье»
- Чтение: Михалков С. «Прививка», «Тридцать шесть и пять»
- Д/и «Вредно-полезно»
- Разрезные картинки «Виды спорта»

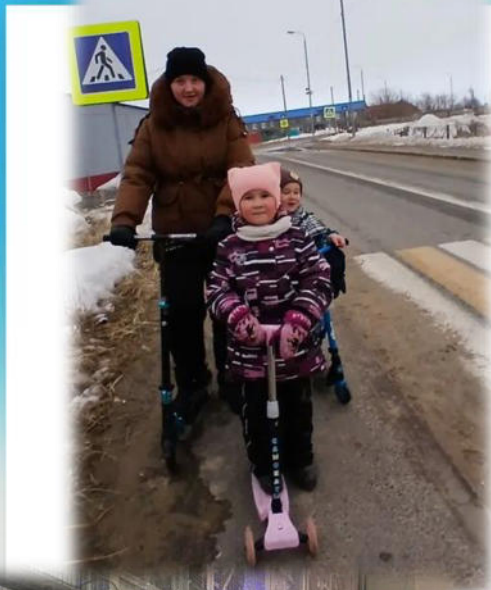


Пятница 24.04.2026

- Спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»
- Оформление фотовыставки «Мы здоровье бережем – сильными и крепкими растем»
- Создание альбома «Растем здоровыми»



ЗОЖ в семье



Работа с родителями

- Папка-передвижка «Здоровый образ жизни семьи»
- Консультации «Путь к здоровью ребенка лежит через семью».
- Фотовыставка «Спортивная семья»



Спасибо за внимание

