

**МАДОУ г. Нижневартовска ДС №37 «Дружная семейка»**

**Аналитическая отчет по  
реализации проекта  
«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»  
в старшей группе №5 дошкольного возраста (5-6 лет)  
2022-2023 учебного года**

**Воспитатели:**  
Проваренко Светлана Салаватовна

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — восточная мудрость.

Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия — благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

В нашей группе ведётся работа в данном направлении. Мы реализовали проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» Данный проект позволил создать условия для успешного освоения культурно – гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. **Участниками проекта** стали дети старшей группы, родители, воспитатели.

Как известно, состояние здоровья на 50% зависит от образа жизни. Одной из причин ухудшения здоровья населения России является низкий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Мы, взрослые люди, осознаем это и все равно наносим вред организму. Это наш выбор. Но здоровье наших детей зависит только от нас. И наша главная задача – не просто вложить в голову ребенка сумму определенных знаний и правил, а помочь ему задуматься о своем здоровье. Поэтому данный проект актуален.

**Цель проекта:** формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

1. Расширить и уточнить представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих
2. Формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре.
3. Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.
4. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
5. Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

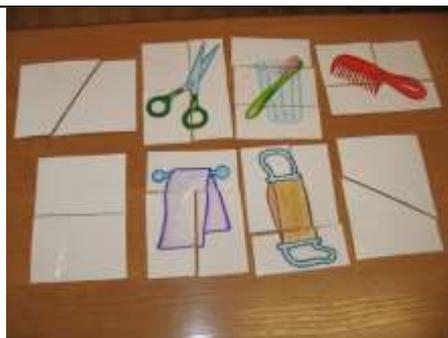
В ходе реализации проекта у детей сформировано представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; научились выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт, закаливание, сон, прививки), так же закрепили знания о безопасном поведении в быту и на улице. В итоге, у детей появилась потребность заботиться о своем здоровье и о здоровье окружающих.

День недели	Цель	Мероприятия
-------------	------	-------------

**Понедельник**

**«Чистота  
залог  
здоровья»**

- ✓ Дать Представление об инфекционных болезнях (микробах, которые их вызывают).
- ✓ Рассказать об особых «воинах» в организме человека, которые уничтожают попавших внутрь микробов.
- ✓ Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.
- ✓ Обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность; уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими.



**Вторник**

**«С  
физкультурой  
дружить –  
здоровыми  
быть!»**

✓ Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

✓ Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

✓ Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



**Среда**

**«Витамины  
на столе»**

✓ Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.

✓ Дать детям знания о пользе продуктов питания.

✓ Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.



**Четверг**

***«Я и мое тело»***

- ✓ Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).
- ✓ Расширять знания детей об организме человека.
- ✓ Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.
- ✓ Научить любить себя и свой организм.
- ✓ Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.



**Пятница**

***«В сказку за здоровьем»***

- ✓ Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы.
- ✓ Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов.
- ✓ Расширять функциональные возможности



	организма детей, обогащать двигательные навыки.	
--	--	--

Данный проект способствовал формированию навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Была создана такая система работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Это способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. Систематизация знаний детей о здоровье, овладение ими элементарных представлений о здоровье.

- Осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности).