

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 176  
(МБДОУ – детский сад № 176)**

ул. Трубачева, 37, Екатеринбург, Свердловская область, 620082, тел./факс: (343) 297-69-30,

e-mail: : [mdou176@eduekb.ru](mailto:mdou176@eduekb.ru), <https://vesnushki.tvoyasadik.ru>

ОКПО 88179521, ОГРН 1086672020490, ИНН 6672277484, КПП 668501001

# **Проект «Я здоровым быть хочу»**

**Составитель: воспитатель высшей квалификационной категории  
Соколова Светлана Дмитриевна**

## **Цель:**

формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.

## **Задачи проекта:**

1. Дать детям первоначальное представление о здоровом образе жизни.
2. Формировать представление о самом себе, как отдельном человеке.
3. Воспитывать привычку к аккуратности и чистоте, прививать КГН и простейшие навыки самообслуживания.
4. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

# ПРОЕКТ «Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ»

```
graph TD; A[ПРОЕКТ «Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ»] --- B[1. НОД по ознакомлению с окружающим «Экскурсия в медицинский кабинет»]; A --- C[2. РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «Если хочешь быть здоров»]; A --- D[3. НОД «Здоровый образ жизни куклы Маши» (точечный массаж)]; A --- E[4. ОБЖ «Как себя вести при пожаре» эвакуация];
```

1. НОД по ознакомлению с окружающим  
«Экскурсия в медицинский кабинет»

2. РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «Если хочешь быть здоров».

3. НОД «Здоровый образ жизни куклы Маши»  
(точечный массаж)

4. ОБЖ  
«Как себя вести при пожаре»  
эвакуация

## НОД по ознакомлению с окружающим «Экскурсия в медицинский кабинет»

- **ЦЕЛЬ:** 1.Познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестрой.
- 2. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада.
- 3. Развивать внимательность, наблюдательность, желание следить за своим здоровьем.
- 4. Развивать правильную речь, употребляя в своих ответах развёрнутые предложения.
- 5. Находить как можно больше интересных ответов, слов.
- 6. Делать небольшие умозаключения

# 1. Экскурсия в медицинский кабинет.





## 2. Родительское собрание «Если хочешь быть здоров»

Решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.
4. Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

## 3.НОД «Здоровый образ жизни куклы Маши»

- Цели:
- учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем;
- знать простейшие приёмы точечного массажа;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать желание помогать друг другу.

# Точечный массаж







# Пальчиковая гимнастика



# 4.ОБЖ «Как себя вести при пожаре» эвакуация: быстро одеться



# Выйти на улицу и построиться парами



# Идем за воспитателем на спортивную площадку



# 6. «Где прячется здоровье»

