

## **Здоровьесберегающий проект «Здоровый образ жизни» средняя группа**

### **1.Цель проекта**

Сформировать у детей 4–5 лет базовые представления о здоровом образе жизни и полезные привычки: соблюдать личную гигиену, правильно питаться, быть физически активными, придерживаться режима дня.

### **2.Задачи**

Образовательные: познакомить детей с понятиями «здоровье», «гигиена», «полезная еда», «режим дня», «закаливание»; научить называть и объяснять назначение предметов личной гигиены.

Развивающие: развивать координацию, ловкость, мелкую моторику; обогащать словарный запас (витамины, зарядка, закаливание, режим и т. п.).

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о своём здоровье, интерес к физкультуре и подвижным играм, навыки сотрудничества в коллективных заданиях.

### **3.Сроки реализации**

С 13 по 30 апреля 2026г

### **4.Основные направления работы**

Личная гигиена. Знакомство с предметами гигиены, формирование привычки мыть руки, умываться, чистить зубы.

Правильное питание. Представление о полезных и вредных продуктах, роли витаминов.

Физическая активность. Утренняя гимнастика, подвижные игры, элементы самомассажа.

Режим дня. Понимание последовательности основных режимных моментов (подъём, завтрак, прогулка, сон и т. д.).

Закаливание и профилактика простуд. Простейшие приёмы (ходьба босиком по массажным коврикам, проветривание, полоскание горла водой комнатной температуры — по согласованию с медработником и родителями).

### **5.Этапы реализации**

Подготовительный этап (1 день)

Подобрать иллюстрации, карточки с продуктами, предметы гигиены для демонстрации.

Подготовить дидактические игры («Полезные и вредные продукты», «Что нужно для умывания»).

Оформить уголок здоровья (плакаты, книжки-малышки, атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Поликлиника»).

Провести анкетирование родителей, обсудить участие в проекте.

## **6. Основной этап**

### Неделя 1: «Чистота — залог здоровья»

Беседа «Что такое здоровье?» с опорой на простые примеры (когда не болеешь, можешь бегать и играть).

Дидактическая игра «Помоги кукле собраться на прогулку»: подобрать предметы гигиены, объяснить их назначение.

Загадки про мыло, зубную щётку, полотенце, расчёску.

Практическое упражнение «Как правильно мыть руки» (алгоритм из 4–5 шагов).

Сюжетно-ролевая игра «Доктор Айболит»: осмотр, советы по уходу за собой.

### Неделя 2: «Витамины и полезная еда»

Беседа «Где живут витамины»: знакомство с витаминами А, В, С, D на примере овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса/рыбы.

Игра «Собери корзинку»: разложить карточки на «полезное» и «вредное».

Мини-эксперимент «Хрустящая морковка»: дети пробуют овощи, обсуждают пользу для зубов и организма.

Творческое задание: коллективная аппликация «Тарелка с витаминами» (овощи и фрукты из цветной бумаги).

### Неделя 3: «Движение — это жизнь» и «Мой режим дня»

Утренняя гимнастика «Весёлые зверята» (5–6 простых упражнений).

Подвижные игры: «Ловишки», «Солнышко и дождик», «Перепрыгни ручеёк».

Самомассаж «Умывалочка» (поглаживания лица, растирание ладоней).

Дидактическая игра «Распорядок дня»: карточки с действиями (завтрак, прогулка, сон, чтение) выставляются в правильной последовательности.

Обсуждение: «Что мы делаем утром/днём/вечером?» с опорой на картинки.

### **7. Заключительный этап**

Развлечение «Путешествие в страну Здоровья»: эстафеты, загадки, мини-викторина.

Выставка детских работ («Тарелка с витаминами», книжки-малышки «Как я берегу здоровье»).

Вручение памяток для родителей: «Простые правила здорового образа жизни в семье».

### **8. Формы работы с детьми**

беседы и проблемные ситуации;

дидактические и сюжетно-ролевые игры;

подвижные игры и физкультминутки;

творческие задания (аппликация, лепка, рисование);

практические упражнения (алгоритмы мытья рук, одевания).

### **9. Взаимодействие с родителями**

Памятки и буклеты с рекомендациями по режиму, питанию, закаливанию.

Совместное изготовление атрибутов для игр (карточки, костюмы доктора).

Фотовыставка «Мы за ЗОЖ»: родители присылают фото семейных прогулок, зарядки, полезных завтраков.

### **10. Ожидаемые результаты**

Дети знают и называют основные правила гигиены, могут объяснить, зачем они нужны.

Различают полезные и вредные продукты, называют 3–5 источников витаминов.

Выполняют утреннюю гимнастику, участвуют в подвижных играх, соблюдают алгоритм мытья рук.

Понимают последовательность режимных моментов и могут рассказать о своём распорядке дня.

Проявляют интерес к заботе о здоровье, охотно участвуют в тематических занятиях.

## 11. Материалы и оборудование

Иллюстрации и карточки по темам.

Предметы личной гигиены (муляжи или реальные предметы для показа).

Атрибуты для сюжетно-ролевых игр.

Массажные коврики, мячи, обручи, кегли.

Цветная бумага, клей, ножницы, пластилин для творческих заданий.

