

Формирование здорового образа жизни

Тип проекта: познавательно-игровой

Продолжительность проекта:
краткосрочный (7-15 мая 2018г)

Воспитатель: Лабазова Т.
И.




Актуальность проекта:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.



Задачи проекта:

- * Формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
- * Способствовать развитию у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- * Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- * Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- * Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.
- * Использовать в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемы интеграции разных видов деятельности.
- * Повысить педагогическую компетентность педагогов и родителей в вопросах ЗОЖ, активизация роли родителей в создании ЗОЖ.



Предполагаемые результаты:

Дети: укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; развитие культурно-гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.

Родители: обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей

Этапы реализации проекта

Этап работы	Виды деятельности
1 этап - организационный	Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта. Дидактическое и методическое оснащение проекта. Анкетирование родителей.
2 этап - практический	Мероприятия по реализации проекта с детьми; Привлечение родителей к работе по реализации проекта; Мероприятия с родителями.
3 этап - заключительный	Анализ полученных результатов; Рекомендации родителям.
Итоговые мероприятия: Коллективная аппликация детей «Витаминки для Маши». Открытое занятие «Правильно питайся-здоровым оставайся»	



Участники проекта:

- * воспитатели
- * дети второй младшей группы
- * родители

Девиз проекта:

«Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».





Виды деятельности:

- * игровая
- * продуктивная
- * музыкально-художественная
- * познавательная
- * конструктивная деятельность
- * рассматривание иллюстраций, книг
- * дидактические игры
- * беседы с детьми
- * решение проблемных игровых ситуаций
- * художественное творчество и др.

Методы:

- * словесные,
- * наглядные,
- * практические,
- * игровые.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

На прогулке

Ежедневные мероприятия

В группе

Утренняя гимнастика





**Водные
процедуры**



**Ходьба по массажной
дорожке**



Гимнастика пробуждения

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час, свет
дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись.
Потягивания, повороты.

Пальчиковая гимнастика

Мы на пальчиках считали
И ужасно хохотали:
Разве это пальчики?
Это ж просто мальчики





Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три,
четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.



Дыхательные
упражнения



Чтоб
проворным
стать
атлетом
Проведем
мы эстафету.
Будем бегать
быстро,
дружно
Победить
нам очень
нужно!



Подвижные игры на свежем воздухе



Подвижные игры
на улице

Зайка серый
умывается,
наверно в гости
собирается





Познавательное развитие

Рассматривание
иллюстраций о
спорте

Дидактическое упражнение
«Соберем овощи и фрукты в
корзинки»





Дидактические игры
«Назови части тела»





Работа с родителями



ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша.
Упражнения для осанки
Выполняем не спеша:
Назад прогнулись, потянулись,
Словно в море лодочка,
А теперь, присев, согнувшись,
Как на лыжах с горочки.



Тих, невидим, невесом,
В гости к нам приходит сон.
За собой зовёт в кроватку –
Спи малыш, в ней сладко-сладко.
Все спят ночью, но и днём
Мы немного отдохнём.
За полдня устали слишком
Надо сделать передышку.

Мы за ножками следим,
Стопы тренируем.
Быть здоровыми хотим
Сами себя врачеем.
Ходим на носочках
Держим себя ровно,
А потом, как мишка,
Косолапый словно.



Ох, отличная забава –
На санях кататься!
Да, зимно очень славно
Можно развлекаться!
На верёвке тянешь санки
По дорожке снежной,
А потом с высокой горки
Съедешь безмятежно.



МАДОУ ЦРР-Д/С № 41 «Росинка»

Памятка

«МЫ ЗА



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»**

Подготовила:
Чебыкина Е.А.

Нижневартовск

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

ЗУБЫ НУЖНО ЧИСТИТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ И ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ

ВРЕДНО ДОЛГО ИГРАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ И СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР

СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНОККОЙ

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ





Картоотеки подвижных игр, физкультминуток, пальчиковой гимнастики для детей младшего дошкольного возраста



Папки-презентации по различным тематикам «Зачем надо чистить зубы?», «Овощи, фрукты, ягоды», «Органы чувств». Фотоальбомы «Здоровая и вредная пища», «Зимние и летние виды спорта».

С целью обменом опыта
изготовила

Результаты проекта:

-для детей:

- ❖ у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- ❖ дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик).

-для родителей:

- ❖ проявили инициативу в изготовлении массажных дорожек и «гантелей» для группы ;

-для педагогов:

- ❖ установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- ❖ создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей





Спасибо за внимание.

Занимайтесь спортом и
будьте здоровы!

