

# Проект «Здоровый образ жизни детей»

Составила:  
Мартиросян А.С.



Тот, кто с солнышком  
встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В садике и дома.



mdoy179-kem.ucoz.r

шддддд-кеш'псоз'с

# Актуальность проекта:

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

В.А.Сухомлинский.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## Цель проекта

1

**Формировать  
элементарные  
представления основ  
здорового образа  
жизни у детей раннего  
дошкольного  
возраста.**

2

**Повысить  
педагогическую  
компетентность  
родителей по  
вопросам укрепления  
здоровья детей.**

# Задач

## 1. Развивающие:

- развивать речь, мелкую моторику, координацию движений, действовать по сигналу, глазомер, воспитывать выдержку, внимание.

## 2. Образовательные:

- Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;
- Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте
- Расширять и углублять знания детей о полезных для здоровья человека продуктах (различать по внешнему виду, цвету, вкусу).
- Развивать интерес к подвижным играм.

## 3. Воспитательные:

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- Учить, дружно играть, помогать друг другу.
- Действовать сообща.

## Формы работы:

1. Утренняя гимнастика.
2. Физкультурные занятия.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Подвижные игры.
5. Развлечение.
6. Беседы.
7. Рисование, лепка.
8. Дидактические игры.
9. Физкультурный досуг
10. Работа с родителями.



# результат:

## -для детей:

- 1) Сформированы привычки к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- 2) Ежедневно слышат информацию о пользе овощей и фруктов для здоровья человека о ценности здоровья.
- 3) Различают и называют по внешнему виду овощи и фрукты .
- 4) С интересом играют в подвижные и дидактические игры.

## -для родителей:

- 1) Проявление интереса к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.
- 2) Участие в выставке рисунков «Наши любимые фрукты».

## -для педагогов:

- 1) Установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 2) Создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление

# Физкультурные занятия



Надо спортом заниматься  
И привычку завести  
Умываться, не бояться  
Физкультурой заниматься  
И здоровыми расти!!!





# Подвижные игры

## «Раздувайся пузырь», «Мишка косолапый», «Кошка и мышки»



# Мероприятия, досуги







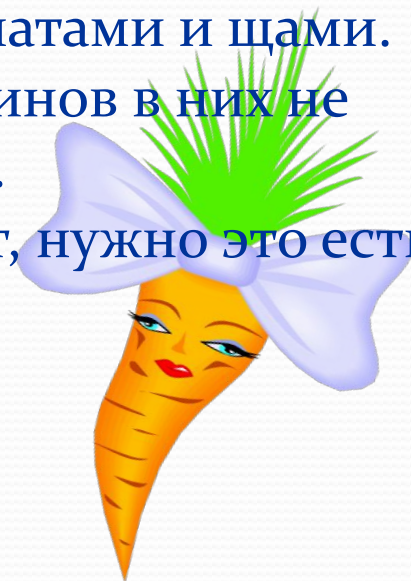
# Беседы с детьми: «Овощи и фрукты люблю, быть здоровым я хочу».



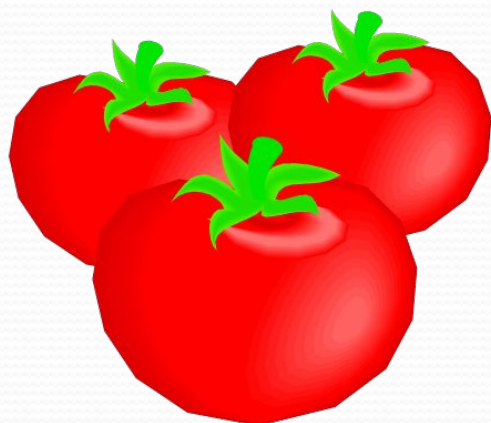
Ешьте овощи и фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех  
болезней.  
Нет вкусней их и  
полезней.



Подружитесь с  
овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не  
счесть.  
Значит, нужно это есть!



# Дидактические игры: «Составь картинку»



# Водные процедуры:



- Чтобы ни один микроб
- Не попал случайно в рот,
- Руки мыть перед едой
- Нужно мылом и водой.





# Купание куклы



Тёплую водичку  
Льём на нашу птичку.  
Хлюп – хлюп ручками,  
Полон мыла таз.  
Ты не трогай, Катенька,  
Мыльной ручкой глаз.  
А водичка булькает,  
А водичка пенится,  
Катенька помоемся,  
Причешется оденется.

# «Умелые руки»

## лепка и рисование

### «Яблочки для зайчат»

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
зайчики,  
И маленькие детки.



### «Расчёски для куклы»

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, да волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у мышей



Кто спит в постели  
сладко?

Давно пора вставать!

Спешите закаляться,  
Мы вас не будем  
ждать!





# Работа с родителями





Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!



## С целью обменом опыта ИЗГОТОВИЛИ:



Картотеки подвижных игр, народных игр, пальчиковой гимнастики для детей старшего дошкольного возраста в соответствии с календарно-тематическим планированием

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





Но, чтоб ни случилось, всегда  
человек



«Здоровья

другому желает навек!»