

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.ru

школа-детский сад

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:

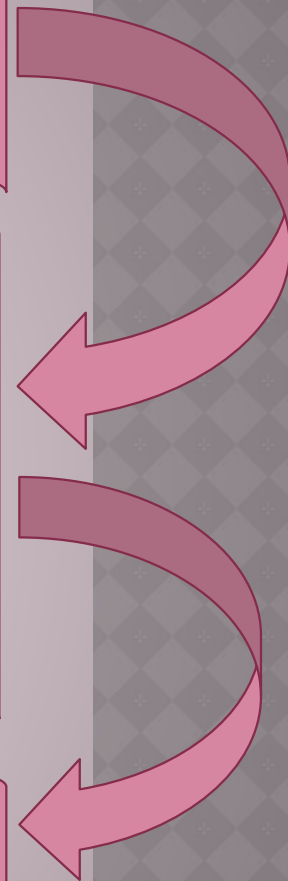
- развивать речь, мелкую моторику, координацию движений, действовать по сигналу, глазомер, воспитывать выдержку, внимание.

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».

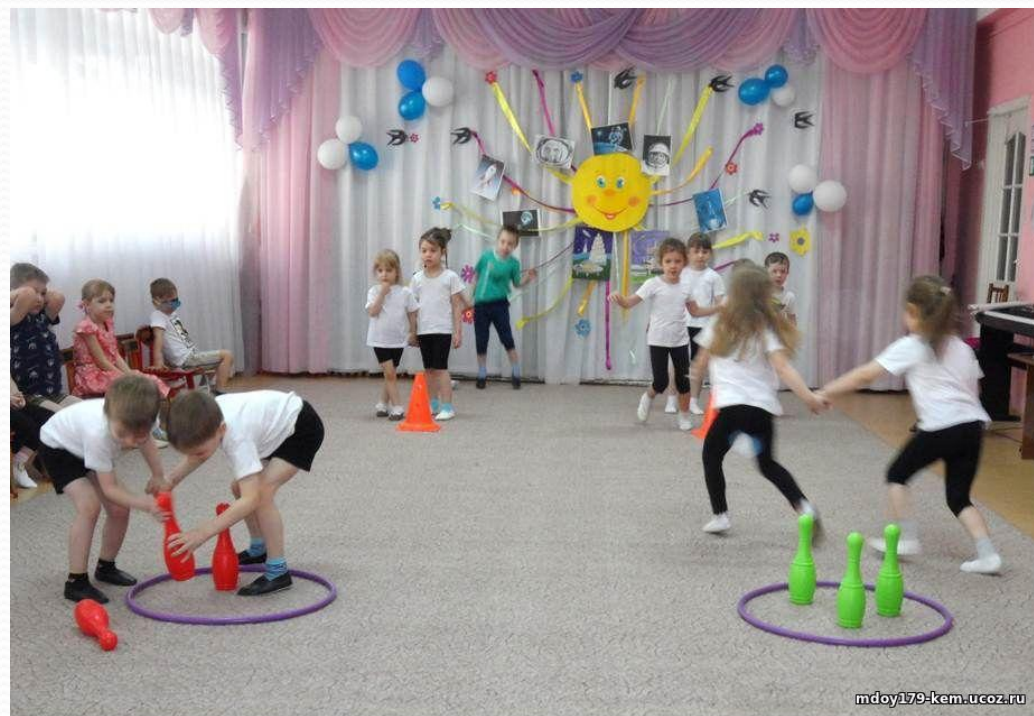
-для педагогов:

- 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







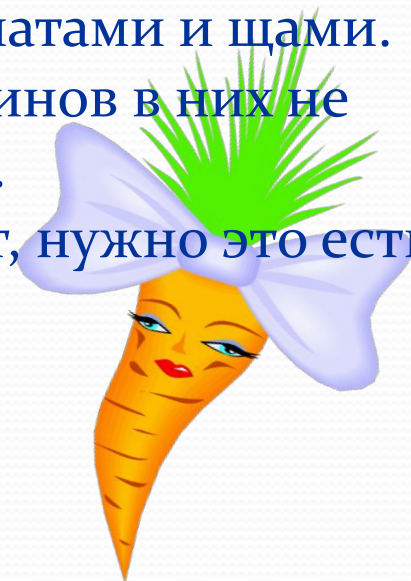
Беседы с детьми: «Овощи и фрукты люблю, быть здоровым я хочу».



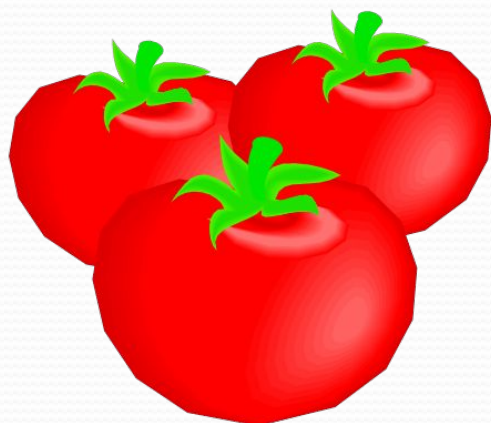
Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех
болезней.
Нет вкусней их и
полезней.



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!»