

Проект на тему  
**« Здоровый ребёнок- счастливая семья»**

Первая младшая группа  
Воспитатель : Шитикова О.Н.

2016 г.



## Актуальность проекта

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и порядку. У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, объективно оценивать особенности своего организма, пользоваться горшком.



Цель проекта : Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровые сберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

#### **для детей**

- формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья.
- воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- создать здоровье сберегающую среду в группе.
- повышать интерес к здоровому образу жизни через различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **для родителей**

- дать представление родителям о значимости совместной деятельности с детьми, о соблюдении навыков гигиены, двигательной деятельности.
- повышать компетентность родителей о здоровом образе жизни, о здоровом климате в семье через информационные ширмы, памятки.

#### **для педагогов**

- формировать представления о вопросах здоровье сбережения детей дошкольного возраста в условиях ДОО у педагогов;
- повысить уровень знаний педагогов о проблемах здоровье сбережения детей в условиях семьи и ДОО;
- объединить усилия с семьями воспитанников для достижения наилучшего результата в вопросе о ведении здорового образа жизни .



### Эффективность проекта:

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. И делать это надо педагогически тонко и ненавязчиво. При этом взрослым важно учитывать возрастную особенность детей 3-

года жизни – стремление к самостоятельности. В своей работе, по формированию культурно – гигиенических навыков предпочтение отдается играм. Это создает у детей

хорошее настроение и формирует положительное отношение к выполнению культурно

гигиенических навыков.

#### для детей

- Привиты простейшие навыки самообслуживания;
- Ежедневные беседы о значимости полезной пищи для здоровья (завтрак, обед, ужин).
- Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

Прогнозируемые результаты

#### для родителей

- Использование, полученной информации во время проведения проекта, в домашних условиях для сохранения здоровья детей.



# Что мы хотим узнать?

- Зачем правильно питаться?
- Зачем умываться и мыть руки с мылом?
- Зачем нужен массаж для пальчиков?
- Польза физических упражнений.



## Как мы можем узнать?

- наблюдения
- прогулки
- подвижные игры
- сюжетно-ролевые игры
- утренняя гимнастика
- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- гимнастика после сна
- артикуляционная гимнастика
- релаксационные упражнения
- закаливающие процедуры
  - хороводные игры
  - физкультминутки
- - воспитание культурно-гигиенических навыков
- художественная литература
- рекомендации родителям
- беседы.



## Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- лечебная физкультура;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика.



□- ляж  
□- пом

## Оздоровительные силы природы :

- регулярные прогулки на свежем воздухе;
- солнечные и воздушные ванны;
- водные процедуры;
- фитотерапия;
- витаминотерапия;
- закаливание.

## Гигиенические средства :

- личная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- правильное мытье рук;
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
- ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.







Игровая ситуация  
«Моем чисто руки и лицо»



«Надо, надо умываться  
по утрам и вечерам.  
Ну а кто не умывался,  
тот грязнулею остался».

Сюжетно – ролевая игра «Парикмахерская»



Игровой сюжет «Покажем кукле , как мы умеем раздеваться(одеваться)»



## Игровое упражнение «Накормим куклу»



Положила Маша кашу  
Кате – в чашку,  
Даше – в чашку.  
Маша каши наварила,  
Маша кашей всех кормила.



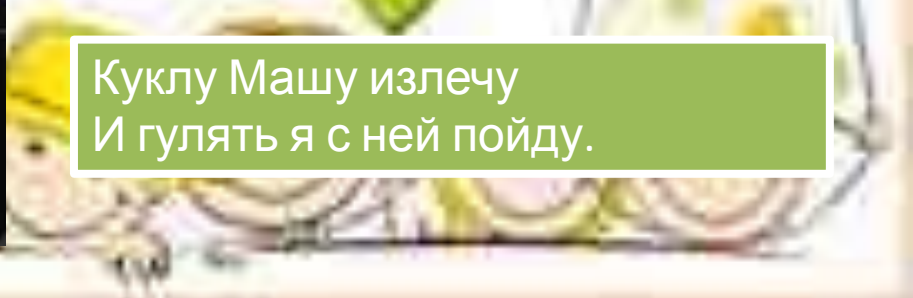
## Чтение художественной литературы



Книга – верный,  
Книга – первый,  
Книга – лучший друг  
ребят.  
Нам никак нельзя без  
книжки,  
Нам никак нельзя без  
книжки! –  
Все ребята говорят.



Игровой сюжет «Кукла Катя



Куклу Машу излечу  
И гулять я с ней пойду.

Про салфетку не забывай,  
Рукавом рот не вытирай.







Свежий воздух малышам  
Нужен и полезен!  
**Очень весело гулять нам!**  
И никаких болезней!...

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**