

## **Проект: «Если хочешь быть здоров!»**

### **Актуальность проекта:**

Мир вошел в третье тысячелетие, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (войны, природные катаклизмы, эпидемии болезней и т.д.). Будущее, как в России, так и во всем мире, безусловно, за молодым поколением. Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать бытовые и профессиональные трудности.

Однако статистика показывает неутешительные факты. Страна быстро «стареет», поэтому проблема быстро ухудшающегося здоровья детей становится приоритетной национальной проблемой.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом России В.В.Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства и правительства за будущее страны.

Но вопросам сохранения и укрепления здоровья уделялось пристальное внимание во все времена и у всех народов.

Вопрос, что понимать, под нормой здоровья человека не прост, он занимал ученых на протяжении всей истории медицины. Еще замечательный врач древности Авиценна, отмечая всю сложность и многослойность процессов, происходящих в организме, писал, что «... бывает тело, здоровое до предела; тело здоровое, но не до предела; тело не здоровое, но не болезненное; тело в хорошем состоянии, быстро воспринимающее здоровье; тело, болезненное легким недугом; наконец, тело, болезненное до предела».

Лучшие умы человечества изучали проблему укрепления и сохранения здоровья. Но проблема эта остается насущной и в настоящее время. Известный отечественный педагог В.А.Сухомлинский считал, что «...забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка».

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

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

**Цель проекта:** «Сохранять и укреплять здоровье детей, путем привития культурно – гигиенических навыков и формирования основ здорового образа жизни».

**Задачи проекта:**

Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Прививать любовь к физическим упражнениям.

Воспитывать у детей навыки личной и общественной гигиены, способствовать правильному поведению в быту, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания;

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома, формированию здорового образа жизни.

**Участники проекта:** воспитатель, родители и дети 2 младшей группы

**Тип проекта:** познавательно - творческий.

**Вид проекта:** групповой

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (сентябрь-май)

**Ожидаемые результаты:**

1. Сформированность у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Устойчивое желание сохранять и укреплять свое здоровье у детей и родителей.
3. Освоение практических навыков, умений поддержания и приумножения собственного здоровья.

## **Продукт проектной деятельности:**

- «Центр здоровья», совместно с детьми и родителями пополнение развивающей предметно-пространственной среды в группе детского сада.
- Создание индивидуальных альбомов « Мой режим дня».
- Создание информационного центра «Энциклопедия здоровья».
- Картотека игр по формированию здорового образа жизни.
- Создание фотоальбома «Мы за здоровый образ жизни »
- Создание подпроектов.

## **Краткое описание проекта:**

### **Подготовительный этап:**

1. Изучение методической литературы по данной теме.
2. Анкетирование родителей, позволяющее изучить культуру здоровья семей.
3. Подбор художественной и познавательной литературы по теме «Здоровый образ жизни».
4. Разработка плана работы по проекту с детьми и родителями.
5. Оформление «Центра здоровья для детей»
6. Подбор материалов для оформления информационного центра «Энциклопедия здоровья» для родителей.

### **Практический этап:**

Работа с детьми и родителями представлена в виде таблицы. Содержание разделов и тем выделены в соответствии с содержанием программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А..

### **Планирование работы с детьми младшего дошкольного возраста (3-4 года) в рамках проекта:**

Чтение художественной литературы	К. Чуковский «Доктор Айболит» К. Чуковский «Мойдодыр» <u>Цель:</u> Учить детей внимательно слушать художественный текст, помочь понять основную идею. Воспитывать желание всегда быть чистыми, опрятными, аккуратными. Формировать социальный опыт детей на основе литературного произведения.
----------------------------------	--

	<p>«Большая книга правил поведения»  Н. Мигунова «Аккуратным надо быть», «Почему надо чистить зубки»  Н. Никитина «На зарядку становись! »  Н. Забила «Я как мама не люблю в доме беспорядок»  <u>Я. Аким «Неумейка»</u>  <u>Цель:</u> Формировать социальный опыт на основе литературных произведений.  Я. Аким «Где живет вода?»  <u>А. Барто «Девочка чумакая»</u>  <u>Цель:</u> Приобщать детей к поэзии, учить понимать содержание произведения. Вызывать желание быть опрятными, учить сравнивать себя с образом, созданным поэтом.  <u>А. Барто из цикла «Мои игрушки» («Мишка», «Зайка»)</u>  <u>Цель:</u> Вызвать эмоциональный отклик на стихотворения, желание помочь «заболевшим» игрушкам. Обогащать впечатления детей, способствовать возникновению на темы из окружающей жизни.  <u>С. Капутикян «Маша обедает»</u>  <u>Цель:</u> Учить детей внимательно слушать стихотворение, сопоставлять услышанное с представленными на фланелеграфе картинками, проговаривать с опорой на рисунки отдельные фразы, подражать голосам животных.  «Водичка-водичка»  «Ночь пришла»  Цель: Побуждать детей повторять за педагогом отдельные строки художественного произведения.</p> <p>Цель: Формировать социальный опыт на основе литературных произведений.</p>
Ситуативный разговор	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Катя простудилась»</li> <li>2. «Что мы умеем»</li> </ol>
Игровые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>«Мы правильно моем руки»</u>  <u>Цель:</u> Формировать базовые культурно-гигиенические навыки, учить правильно, мыть руки, тщательно вытирать каждый пальчик.</li> <li>2. <u>«Аккуратная прическа»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания. Учить пользоваться индивидуальной расческой, контролировать свой внешний вид с помощью зеркала.</li> <li>3. <u>«Полотенце пушистое»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей культурно-гигиенические</li> </ol>

	<p>навыки, учить правильно пользоваться полотенцем.</p> <p>4. <u>«Мойдодыр»</u>  <u>Цель:</u> Формировать культурно-гигиенические навыки, учить детей самостоятельно и аккуратно мыть руки, насухо вытирать их, вешать полотенце на место.</p> <p>5. <u>«Самые аккуратные»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания, учить выявлять и с помощью взрослого устранять недостатки в одежде, причёске. Воспитывать опрятность.</p> <p>6. <u>«Закончи предложение»</u></p> <p>7. <u>«Мы веселые зайчата»</u>  <u>Цель:</u> Учить детей выполнять прыжок на месте, энергично отталкиваясь двумя ногами. Развивать мышцы ног, спины.</p> <p>8. <u>«Лови мяч»</u></p> <p>9. <u>«Кенгуру»</u></p> <p>10. <u>«Девочкам – бантики, мальчикам - пуговицы»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания, учить шнуровать ботинки, застегивать пуговицы, завязывать бантики. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>11. <u>«Учимся пользоваться чайной ложкой»</u></p> <p>12. <u>«Послушные пуговицы»</u>  <u>Цель:</u> Формировать навыки самообслуживания, учить детей застегивать крупные пуговицы, помогать друг другу. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>13. <u>«Самый аккуратный»</u>  <u>Цель:</u> Формировать культурно-гигиенические навыки, учить детей самостоятельно и аккуратно есть, правильно держать ложку.</p> <p>14. <u>«Предметы личной гигиены»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки, уточнить названия и назначение предметов туалета, их свойства. Формировать осознанное стремление быть аккуратными.</p>
Игровые ситуации	<p>1. <u>«Филя простудился»</u>  <u>Цель:</u> Рассказать детям о том, как избежать простудных заболеваний, о правилах культурного поведения в период выздоровления (использование носового платка, салфеток и т.д.), формировать соответствующие культурно-гигиенические навыки.</p> <p>2. <u>«Кукла Катя умывается»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки</p>

самообслуживания и культурно-гигиенические навыки, учить обозначать словом и понимать назначение выполняемых действий, поощрять стремление выполнять их правильно.

3. «Кукла Катя обедает»

Цель: Учить детей пользоваться свои знания о столовой посуде, формировать навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки. Активизировать словарь по данной теме, развивать связную речь.

4. «Что мы умеем»

Цель: Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, активизировать знания о правилах поведения за столом, учить правильно, пользоваться салфеткой.

5. «Медвежонок умывается»

Цель: Формировать культурно-гигиенические навыки. Предложить детям рассмотреть, как умывается игрушечный медвежонок, ответить на вопрос: «Все ли он делает правильно?»

6. «Кукла Катя собирается на прогулку»

7. «Уложим куклу Катю спать»

Цель: Формировать у детей навыки самообслуживания, учить правильно и аккуратно заправлять постель. Уточнить знания о постельных принадлежностях.

«Медвежонок ужинает»

8. «Альпинисты»

9. «Кукла умывается»

Цель: Формировать у детей навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки. Предложить детям рассказать и показать кукле, как нужно правильно и аккуратно мыть руки и лицо, пояснить, зачем нужно тщательно вытираться.

10. «Обед у куклы Кати»

Цель: Формировать трудовые навыки, учить накрывать на стол, правильно использовать предметы посуды для сервировки стола к завтраку, обеду, полднику, ужину, применять знания об их назначении, отражать в речи свои действия и представления.

11. «Медвежонок и полотенце»

Цель: Учить детей замечать шибки в действиях персонажа, пояснить их суть. Формировать умение правильно пользоваться индивидуальным полотенцем.

12. «Кукла Катя собирается на прогулку»

Цель: Учить детей использовать свои знания об одежде, последовательности ее надевания, о выборе

	<p>одежды для прогулки. Формировать соответствующие навыки самообслуживания, учить правильно надевать различные предметы одежды.</p> <p>13. <u>«Учимся правильно пользоваться чайной ложкой»</u>  <u>Цель:</u> Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки поведения за столом. Показывать правильные способы удержания чайной ложки, предоставить детям возможность потренироваться с кукольной посудой.</p>
Обучающие ситуации	<p>«Учимся раздеваться и раскладывать одежду после прогулки»  <u>«Собираемся на прогулку»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания, учить одеваться самостоятельно, в определенной последовательности. Активизировать в речи и уточнить названия предметов одежды.  <u>«Я учусь одеваться самостоятельно»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания, учить самостоятельно одеваться. Воспитывать опрятность, формировать осознанное отношение к внешнему виду.  <u>«Учимся аккуратно кушать хлеб»</u>  <u>Цель:</u> Формировать культурно-гигиенические навыки, учить правильно вести себя за столом. Показывать способы обращения с хлебом: порционный кусочек хлеба откусывают маленькими кусочками. Воспитывать бережное отношение к хлебу.</p>
Сюжетно-ролевые игры	<p>1. <u>«Семья»: Игровые ситуации:</u>  <u>«Уборка на кухне»,</u>  <u>«Стираем одежду»</u>  <u>Цель:</u> Учить детей договариваться об игре, брать на себя различные роли, использовать в игре свои знания и опыт.  <u>«Мама готовит завтрак»</u>  <u>Цель:</u> Учить детей отражать в игре действия с определенными предметами и человеческие взаимоотношения, принимать на себя роль, использовать атрибуты.  <u>«Мама готовит обед»</u>  <u>Цель:</u> Учить детей брать на себя роль мамы, обыгрывать различные действия (готовить обед, накрывать на стол, мыть посуду и т. д.).  <u>«Мама укладывает ребенка спать»</u>  <u>Цель:</u> Учить детей объединять несколько игровых</p>

действий в единую игровую линию: кормление кукол, купание кукол, укладывание спать. Стимулировать к использованию в игре песен, потешек, к рассказыванию фрагментов сказок.

«Укладываем игрушки спать»

Цель: Учить детей с помощью воспитателя переносить знакомые действия с игрушками в новые игровые ситуации, формировать умение выполнять действия в соответствии с ролью.

«Мама купает дочь»

Цель: Побуждать детей отражать в игре впечатления, полученные во время наблюдений, при чтении художественной литературы. Развивать умение проигрывать роль и выполнять несколько взаимосвязанных действий.

«Обед у куклы Кати»

«Вызов врача на дом»

2. «Больница» игровые ситуации:

«Ребенок заболел»

Цель: Учить детей передавать в игре профессиональные действия врачей, медсестер, использовать впечатления и опыт из окружающей жизни.

«У дочки болит горло»

«Заполняем карточку пациента»

Цель: Способствовать более самостоятельному и развернутому отображению детьми сюжета игры, учить использовать различные атрибуты.

«Медсестра измеряет больному температуру»

«На приеме у стоматолога»

Цель: Учить детей объединять игровые действия в единый сюжет, обыгрывать ситуации, описанные в художественной литературе, связанные с личным опытом. Формировать умение брать на себя определенную роль, подбирать предметы-заместители.

«Запись на прием к врачу»

Цель: Учить детей развертывать специфическое ролевое взаимодействие – ролевой диалог (например, мама приводит больного ребенка к доктору)

«Вызов врача на дом»

Цель: Учить детей пользоваться телефонным аппаратом, развивать диалогическую форму речи, воспитывать вежливость, учить ролевому поведению в разных ситуациях.

«На приеме у врача»



	<p><u>Цель:</u> В ходе совместной с детьми игры расширять их представления об обязанностях врача и медсестры, знакомить с назначением различных инструментов.</p>
Беседы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>«В гостях у Мойдодыра»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, рассказать о важности поддержания чистоты одежды и тела, познакомить с понятием «опрятность». Учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть лицо, руки, уши, насухо вытирать после умывания.</li> <li>2. <u>«Поведение за столом»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, знакомить с нормами поведения за столом, учить есть аккуратно, пользоваться салфеткой.</li> <li>3. <u>«Чистые ручки»</u>  <u>Цель:</u> Рассказать детям о том, почему важно тщательно мыть руки после прогулки, посещения туалета, перед едой. Предложить показать, как нужно правильно мыть руки.</li> <li>4. <u>«Я и мое здоровье»</u>  <u>Цель:</u> Рассказать детям о том, что здоровье является одной из главных ценностей жизни. Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.</li> <li>5. « Расскажем Незнайке, как надо одеваться, чтобы не простудиться »</li> <li>6. <u>«Учимся культурно вести себя за столом»</u>  <u>Цель:</u> Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, учить детей тщательно пережевывать пищу, есть аккуратно, пользоваться салфеткой.</li> <li>7. <u>«Мой внешний вид»</u>  <u>Цель:</u> Формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, учить следить за своим внешним видом, пользоваться индивидуальной расческой.</li> <li>8. <u>«Правила поведения за столом»</u>  <u>Цель:</u> Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, обращать внимание детей на соблюдение правил поведения за столом (не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом).</li> </ol>

	<p>9. <u>«К нам пришли гости»</u>  <u>Цель:</u> Продолжать знакомить детей с правилами этикета, учить быть вежливыми, реагировать на приход взрослых и сверстников словами-приветствиями, способствовать освоению соответствующих речевых конструкций.</p> <p>10. <u>«За столом»</u>  <u>Цель:</u> Формировать культурно-гигиенические навыки, систематизировать знания о поведении за столом, учить применять свои знания на практике.</p> <p>11. <u>«Учимся культурно вести себя за столом»</u>  <u>Цель:</u> Учить детей бесшумно занимать свои места, вежливо обращаться к сверстникам. Продолжать знакомить детей с этикетными речевыми образцами, способствовать их переводу в активную речь.</p> <p>12. <u>«Крепкие зубы»</u>  <u>Цель:</u> Рассказать детям о правилах ухода за зубами: пояснить необходимость чистить зубы утром и вечером, после каждого приема пищи- обязательно полоскать рот водой; рассказать о том, почему нельзя чередовать горячую и холодную пищу, грызть орехи зубами.</p>
Творческая мастерская	1. «Мой день» стр34

<p>Просмотр мультфильмов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>«Мишка Ушастик в больнице»</u> <u>Цель:</u> Обогащать личный опыт детей, познакомить с особенностями поведения пациентов, профессиональной деятельностью врачей и медсестры в больнице.</li> <li>2. <u>«Если хочешь быть здоров » («Смешарики»)</u> <u>Цель:</u> Учить детей понимать содержание мультфильма. Воспитывать бережное отношение к здоровью, формировать потребность в соблюдении навыков гигиены.</li> <li>3. <u>«Скажи микробам нет » («Смешарики»)</u> <u>Цель:</u> Предложить детям посмотреть мультфильм, расширять представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни. Дать представление о микробах, формировать потребность в соблюдении правил гигиены в повседневной жизни.</li> </ol>
<p>Работа по самообслуживанию</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>«Учимся одевать рубашку»</u> <u>Цель:</u> Учить детей самостоятельно снимать и надевать рубашку, кофточку, действовать в определенной последовательности. Учить складывать вещи в свой шкаф или вешать на край стула.</li> <li>2. <u>«Учимся надевать колготки»</u> <u>Цель:</u> Учить детей снимать и надевать колготки, складывать их на стул. Поощрять стремление детей к порядку.</li> <li>3. <u>«Учимся раздеваться и складывать одежду»</u> <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания, учить расстегивать различные застежки, аккуратно снимать и вешать одежду.</li> </ol>
<p>Презентации</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>«Чайная ложка»</u> <u>Цель:</u> Формировать навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки, актуализировать знания детей о назначении чайной ложки, учить правильно пользоваться ею (аккуратно вынимать фрукты из компота, размешивать чай, класть после использования на край тарелки)</li> <li>2. <u>«Вилка»</u> <u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки, учить пользоваться столовыми приборами во время еды. Актуализировать знания о правилах поведения за столом.</li> <li>3. <u>«Мама учит зайчонка правильно вести себя за столом»</u></li> </ol>

	<p><u>Цель:</u> Формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, учить правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.</p> <p>4. <u>«Правильно моем руки»</u></p> <p><u>Цель:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания, учить правильно, мыть руки. Формировать привычку мыть руки после улицы, пользования туалетом и перед приемом пищи.</p> <p>1. <u>«Кукла Катя умывается»</u></p> <p><u>Цель:</u> Формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, Учить аккуратно и правильно умываться. Формировать понимание важности данной гигиенической процедуры, привычку по необходимости мыть лицо и руки.</p> <p>2. <u>«Инструменты врача, медсестры»</u></p> <p><u>Цель:</u> Формировать игровой опыт детей, расширять представления о социальной действительности, расширять активный словарь детей, обогащать предметно-игровую среду группы.</p> <p>3. <u>«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</u></p>
<p>Коррекционно - оздоровительная работа</p>	<p><u>«Пастушок дудит в рожок»</u></p> <p><u>Цель:</u> Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.</p> <p><u>«Запасливые хомячки»</u></p> <p><u>Цель:</u> Организовывать тренировку носового дыхания и дыхательной мускулатуры, смыкание губ, координации движений. Способствовать повышению жизненной емкости легких.</p> <p><u>«Кошечка», «Чей шарик дальше?», «Кто самый громкий»</u></p> <p><u>«Ладони»</u></p> <p><u>Цель:</u> Развивать у детей координацию движений, формировать умение двигаться по команде, тренировать слуховой анализатор, увеличивать амплитуду движения в суставах рук и кистей.</p> <p><u>«Кошечка»</u></p> <p><u>Цель:</u> Развивать и укреплять костно-мышечную систему детей, проводить профилактику сколиозов. Совершенствовать выполнение основных движений при ползании, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять</p>

	мышцы туловища и конечностей.
Трудовые поручения	«Помощь взрослым в сервировке стола к обеду» «Чистим перчатки, варежки» «Сушка варежек»
Экскурсии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>« В медицинский кабинет»</u> Цель: Продолжать знакомить детей с работой медицинской сестры, с названием медицинских инструментов. Формировать первичные представления о труде взрослых.</li> <li>2. <u>На спортивную площадку детского сада</u> Цель: Познакомить детей с различными видами спорта, со спортивными снарядами. Активизировать словарь, показать возможности передачи знаний о действиях представителей различных видов спорта при помощи пантомимы.</li> </ol>
Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. « По ровненькой дорожке» Цель: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, развивать мышцы ног, координацию движений. Обогащать двигательный опыт.</li> <li>2. «Беги ко мне»</li> <li>3. «Пузырь»</li> <li>3. <u>«Самолеты»</u> Цель: Учить детей правильно выполнять основные движения при беге, менять темп движения, быстро и правильно реагировать на команды.</li> <li>4. «Мы топаем ногами»</li> <li>5. «Мы смелые, умелые»</li> <li>6. «Пузырь»</li> <li>7. <u>«Лохматый пес»</u> Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с текстом. Повышать двигательную активность.</li> </ol>
Театрализованная игра	А. Барто «Девочка чумакая» Цель: Учить детей выполнять действия по передаче сюжета произведения, работать над повышением выразительности речи, мимики, жестов. Воспитывать желание быть опрятными, чистыми.
Консультации для родителей:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пойти в сад и не болеть»</li> <li>2. «Как быть здоровым и душой и телом»</li> <li>3. «Как приучить ребенка чистить зубы»</li> <li>4. «Воспитание основ здорового образа жизни у детей</li> </ol>

	<p>дошкольного возраста»</p> <p>5. «Личная гигиена»</p> <p>6. «Как научить ребенка убирать игрушки»</p>
--	---

#### **Заключительный этап:**

1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными задачами.
2. Совместная деятельность взрослых и детей по приобщению к здоровому образу жизни. «Папа, мама, я – здоровая семья»
3. Проведение итогового мероприятия «Вот какие мы большие»
4. Презентация «Альбом здоровья» (Фотоотчет).

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Сформированность у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Устойчивое желание сохранять и укреплять свое здоровье у детей и родителей.
3. Освоение практических навыков, умений поддержания и приумножения собственного здоровья.

## ПРИЛОЖЕНИЕ:

Фотографии:

«Здоровая зарядка»



## «Зимние забавы на прогулке»

Подвижная игра «Ровным кругом»





Подвижная игра «Самолеты»



Подвижная игра «Лохматый пес»





## «Профилактика кариеса»



## Закаливание «Метод трех тазов»



## Бодрящая гимнастика после сна.



## Ходьба по корригирующим дорожкам



## Сюжетно-ролевая игра «Больница»



## Сюжетно-ролевая игра «Семья»





## Игровое упражнение «Правило Мойдодыра»



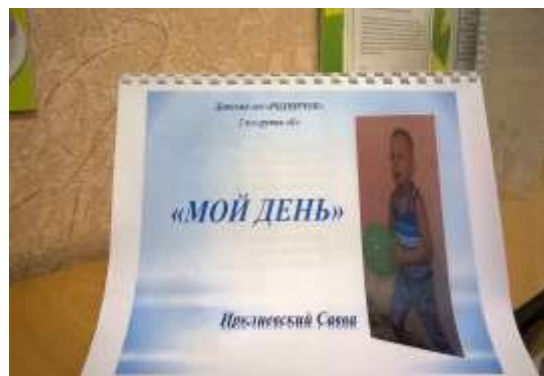
## Игровое упражнение «Чистые ручки»



## Экскурсия в медицинский кабинет детского сада



## Индивидуальные альбомы «Мой режим дня».



## Презентация детьми своих альбомов «Мой режим дня»





Картотека игр по формированию здорового образа жизни.



Создание центра  
«ЗДОРОВЬЕ»



Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад  
«Родничок» комбинированного вида

Совместная деятельность взрослых и детей по приобщению к  
здоровому образу жизни.

«Папа, мама, я – здоровая семья»

Разработала: Шляхова Т.В.

2014-2015

**Цель:** Способствовать приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни. Совершенствовать двигательные навыки детей. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между ДООУ и семьей.

**Задачи:** Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Прививать любовь к физическим упражнениям.

Воспитывать у детей навыки личной и общественной гигиены, способствовать правильному поведению в быту, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания;

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома, формированию здорового образа жизни.

**Оборудование:** загадки, резиновые мячи, тоннели, кегли, скакалки, скамейки, степ платформа, камушки.

**Участники:** Воспитатели, педагог – психолог, инструктор по физическому воспитанию, родители и дети 2 младшей группы.

**Ход мероприятия:**

В зал заходят команды.

**Ведущий:** Дорогие ребята, уважаемые родители! Здоровье - это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться в том, какие наши дети крепкие, быстрые и ловкие.

**Ведущий:** Давайте поприветствуем друг друга.

Мы сначала будем хлопать. (1-2-3)

А затем Мы будем топать.(1-2-3)

А сейчас мы повернемся.

И все вместе улыбнемся.

(Гости вместе с детьми повторяют слова и приветствуют друг друга улыбкой).

**Ведущий:**

Заниматься не ленись,



Физкультура – это жизнь!

Ты всегда спортивным будь-

Про болезни позабудь!

Спорт – помощник

Спорт – здоровье

Спорт – игра.

Физкульт – ура!

**Ведущий:** Предлагаю вам отгадать загадки.

1. Чтобы быть здоровым сильным бодрым нужно заниматься..... (спортом.)
2. Чтобы здоровье было в порядке не забывайте вы о... (зарядке.)
3. Мы спортсмены хоть куда, руки моем мы всегда, если в кране есть.. (вода.)

### **Эстафета № 1**

Пройти по скамейке. (Мамы или папа идут рядом, страхуют), оббежать конус и вернуться обратно. Оббежать кегли «змейкой» (Можно за руку с мамой или папой) и вернуться обратно.

**Ведущий:** Чтобы нам немного отдохнуть поиграем в игру. «Подбери нужное слово».

Толя намылил руки.....чем? (мылом)

Толя вымыл голову.....чем? (Шампунем)

Толя смыл мыльную пену.....чем? (Водой)

Толя расчесал волосы.....чем? (Расческой)

Толя почистил зубы....чем? (Зубной щеткой и пастой)

Толя постриг ногти .....чем? (Ножницами)

Толя вытер нос .....чем? (Носовым платком)

Толя, принимая душ, натер тело....чем? (Губкой, мочалкой)

### **Эстафета № 2**

Переступить степ платформу, пролезть в тоннеле. (Вместе с мамой или папой), оббежать конус и обратно.

Попасть малым мячом в цель. (Корзинка)

**Родители и дети выполняют комплекс упражнений совместно с воспитателем и психологом.**

**Упражнение Массаж рук «Строим дом»**

*Слушайте и делайте.*

Целый день тук да тук, *(Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.)*

Раздается звонкий стук. *(Похлопывание ладонью по правой руке.)*

Молоточки стучат Строим домик для зайчат. *(Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.)*

Молоточки стучат, Строим домик для бельчат. *(Поколачивание кулачком по правой руке.)*

Этот дом для белочек, *(Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.)*

Этот дом для зайчиков, *(Растирание кулачком правой руки.)*

Этот дом для девочек, *(Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.)*

Этот дом для мальчиков. *(«Пробежаться» пальцами по правой руке.)*

Вот какой хороший дом, *(Погладить ладонью левую руку от кисти к плечу.)*

Как мы славно заживем, *(Погладить ладонью правую руку.)*

Будем песни распевать, Веселиться и плясать. *(Скользящие хлопки ладоней друг о друга - «тарелочки»).*

### **Упражнение «Рисуем на ладошках»**

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают руки взрослым: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: солнце, море, ветер, и т.д.). Затем можно пары поменять.

### **Упражнение «Волшебные шарики»**

Взрослые и дети сидят в кругу.

Педагог просит закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку и родителю в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию:

Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Доброты, Любви, Радости. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

**Ведущий:**

Заканчивается наше состязание.

Желаем мы вам горы перейти

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорей расти!

### **Дети читают стихи о здоровом образе жизни**

1. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует ребята знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться-  
На зарядку становиться
2. Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.
3. Что бы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.
4. Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!
5. На прогулку выходи,  
Свежем воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

6. Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

7. Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Родители:**

Пусть рядом будут ладони родные

Им мама и папа помогут во всем!

Ведь все они вместе – спортсмены лихие,

И многие трудности им нипочем!

Дети и родители возвращаются в группу.