

Проект «Формируем здоровый образ жизни с детства»



Формируем здоровый образ жизни с детства



Воспитатели 3 группы:

Жирнова Людмила Яковлевна

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатели, дети второй младшей группы и их родители, физ. инструктор.

Возраст детей: вторая младшая группа.

Проблема проекта:

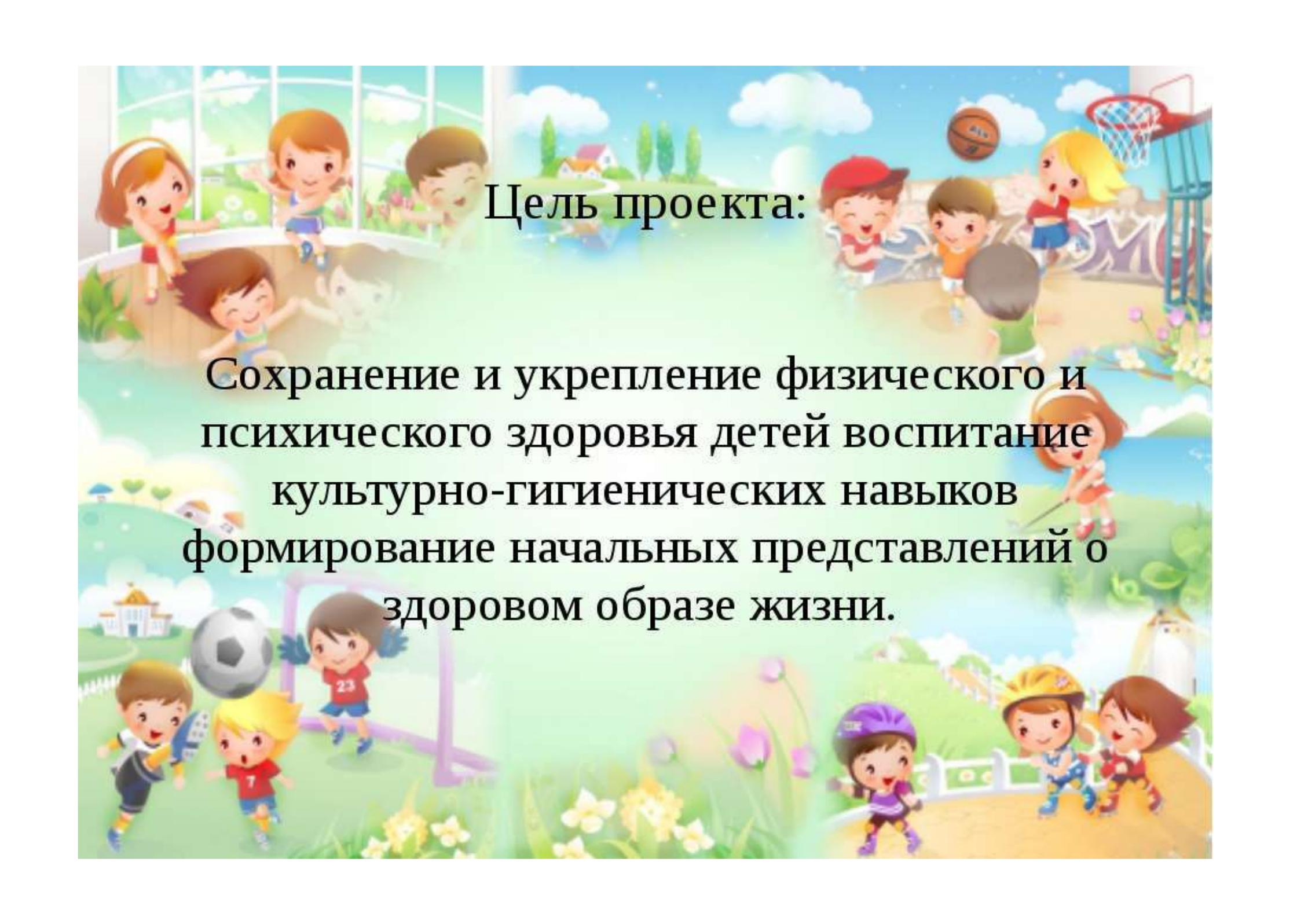
Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;

Создавать воспитательное условие для детей , которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Здоровый образ жизни.



- *Всем известно и понятно,*
- *Что здоровым быть приятно.*
- *Только надо знать,*
- *Как здоровым стать!*



Цель проекта:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей воспитание культурно-гигиенических навыков формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

-для детей:

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

-для педагогов:

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;
- 3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Форма проведения проекта:

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



Результаты проекта:

-для детей:

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

-для родителей:

- 1) родители с желанием приняли участие в выставке коллажей «ЗОЖ в моей семье»

2) выразили желание изготовить и приобрести новые корректирующие дорожки для группы и дома;

3) приняли участие на день открытых дверей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!».

-для педагогов:

1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

План мероприятий «Неделя здоровья» с 20.01 по 24.01

Дата	Мероприятия	Работа с родителями	Ответственный
Понедельник 20.01.	- Беседа: «Чтоб здоровым быть всегда нужно спортом заниматься» - Рассматривание иллюстраций, наглядного материала по «ЗОЖ» - Чтение стихотворения Е. Одинцовой «Здоровье - это ценность и богатство...»	Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды: - Уголок здоровья (приложение 1)	Воспитатели Родители Инструктор по физической культуре Мед. работник

	<ul style="list-style-type: none"> - Загадки о здоровье - Сюжетно - ролевая игра: «Больница» -подвижная игра «У медведя во бору» 		
Вторник 21.01.	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа: «Тело человека». - Мультимедийная презентация: «Мое тело», информация из интернета - Дидактические игры: «Полезные продукты, не полезные» - Гимнастика с массажным мячом (приложение 3) - Экскурсия в кабинет медицинской сестры. -Чтение Худ. литературы К.Чуковский «Мойдодыр» 	<p>Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Картотека «Комплексные упражнения с массажным мячом»; -Информационный стенд «Главные девизы нашей группы» 	Воспитатели, Родители Инструктор по физической культуре Мед. работник
Среда 22.01.	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» - Дидактические игры: «Овощи и Фрукты» - Продуктивная деятельность: Нетрадиционное рисование «Вредные микробы» - Настольно - печатные игры: «Витаминное лото» 	<p>Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Изготовление нетрадиционного спортивного инвентаря (корректирующие дорожки) - Выставка –галерея коллажей «ЗОЖ в моей семье» (приложение 2) 	Воспитатели, Родители Инструктор по физической культуре Мед. работник
Четверг 23.01.	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа: «О здоровье, о чистоте» - Зрительная гимнастика -Просмотр мультфильма «Мойдодыр» -Сюжетно-ролевая игра «Аптека» - Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» 	<p>Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды</p> <p><u>Консультация для родителей:</u> «Здоровый образ жизни ваших детей»</p>	Воспитатели, Родители Инструктор по физической культуре Мед. работник

Пятница 24.01.	- Беседа: «Если хочешь быть здоровым - закаляйся» - Консультация врача - терапевта: «Добрый доктор Айболит»	Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды <u>Памятка:</u> «Закаливание детей»	Воспитатели, родители Инструктор по физической культуре Мед. работник
-------------------	--	---	---

Ежедневно: Артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, зарядка на свежем воздухе, утренняя зарядка и зарядка после сна, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, полоскание ротовой полости после приема пищи, подвижные игры и игры малой подвижности.

Итоги проделанной работы с 20.01 по 24.01 «Неделя здоровья»

Приложение №1

«Уголок здоровья»



Приложение №2

«Знакомства с массажным мячом»



Приложение №3

Галерея коллажей «ЗОЖ в семье»



Семья Гарбуз Даши
3 группа

Приложение №4

«Укрепляем иммунитет»



Приложение №5

«Массажные дорожки»



Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте».

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.
Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

Физминутка

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

Список используемой литературы:

- Хрестоматия для чтения детям в детском саду 4-5 лет;
- Картотека «Подвижных игр»
- Картотека «Зимних подвижных игр»
- Картотека «Загадок»
- Картотека «Сюжетно-ролевых игр»
- Картотека «Упражнений с массажным мячом»
- Картотека «Зрительной гимнастики»
- Картотека «Гимнастики после сна»
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 -7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2016