



Проект

«Будь здоров малыш»



Автор : Попова Ольга Алексеевна
МБДОУ д/с №8 «Малышок»
г. Никольск



Актуальность:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. 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. К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только духовно, но

и интеллектуально, и физически.



Проблема:

- Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и как его сохранить и укрепить.
- Необходимо уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки к здоровому образу жизни;
- Несформированность у детей культурно-гигиенических навыков.





Тип проекта:

- познавательно-игровой

Участники проекта:

-воспитатели,

-дети 1 младшей группы

-родители



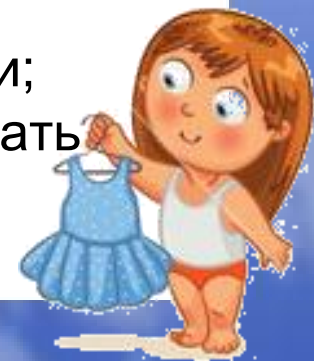
Цель проекта:

- Начальное формирование основ здорового образа жизни и культуры здоровья у детей раннего дошкольного возраста; сохранение и укрепление здоровья детей;
- Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.
- Формировать культурно-гигиенические навыки у детей через использование художественной литературы в разных видах деятельности.



Задачи проекта:

1. воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
2. повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
3. развивать уверенность в себе и своих возможностях; развивать активность, инициативность, самостоятельность;
4. дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.
5. установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
6. заинтересовать родителей поддерживать здоровый образ жизни в семье.



Предполагаемый результат:

- - Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур. (закатывание самостоятельно рукавов перед мытьем рук, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки; вытираться после умывания, вешать полотенце на место).
- - Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательной активности, формирование КГН, культуры здорового питания.
- - Закрепление у детей и родителей элементарных представлений о ценности здоровья.
- - Создание атмосферы взаимопонимания, направленной на развитие и укрепление здоровья детей.



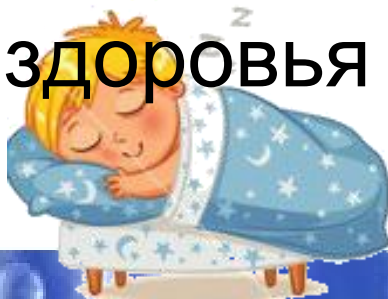
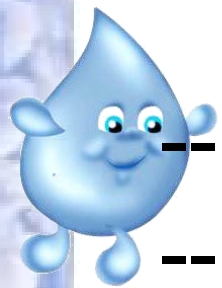
1 этап - подготовительный

- - анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье?»
- - консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта
- - планирование работы по реализации проекта
- - организация предметно- развивающей среды
- - изготовление пособия «Мойдодыр»,
- - подборка литературы, игр, иллюстрации.

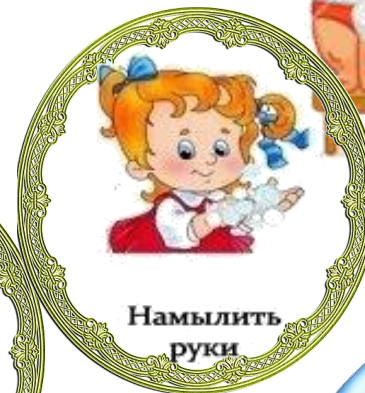


2 этап – практический:

- Показ алгоритма умывания;
- Организация образовательной деятельности;
- Беседы;
- Проведение игр;
- Чтение художественной литературы;
- Практические упражнения.
- Мини-музей здоровья



Показ алгоритма умывания



Моем руки чисто, чисто



Профилактическая работа:



--хождение по дорожке здоровья.

Витаминный стол



Прогулка



Делаем зарядку

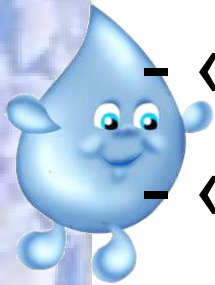


Надуваем воздушный шарик



Дыхательные упражнения:

- «Воздушные шарики»
- «Согреем ладошки»
- «Плыви кораблик»
- «Снежная буря»
- «Поиграем с носиком»
- «Ароматные цветы»



Беседы:

- - «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».
- - «Будь здоров Мишутка»
- - «Полезно, не полезно»
- - «Овощи и фрукты - полезные продукты»
- - «Чистота и здоровье»
- - «Почему опасно не мыть руки с мылом».
- - Беседы по картинам «Мама купает ребёнка», «Дети моют руки»
- - «Как надо одеваться чтобы не болеть»
- - «Кто нас лечит»





Рассматривание иллюстраций, картин и фотографий по темам:

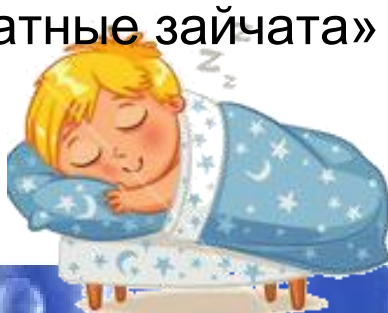
- - «Мы спортом занимаемся»
- - «Овощи, фрукты»,
- - «Личная гигиена» (туалетные принадлежности).
- - «Иллюстрации к сказкам, рассказам, стихам, потешкам»



Чтение художественной литературы:



- - «Девочка чумазая» А.Барто
- - «Мойдодыр», «Айболит» К.Чуковский
- - «Купание» З.Александрова
- - «Ах ты девочка чумазая» С.Михалков
- - «Про девочку которая плохо кушала» С.Михалков
- - «Как у нашей любочки» С.Михалков
- - С.Михалков «Письмо всем детям по одному очень важному делу»
- - «Больная кукла» В.Берестов
- - потешки, стишки по режимным моментам
- - загадывание загадок о предметах личной гигиены, об овощах, о фруктах
- - Г.Лагздынь «Аккуратные зайчата»



Дидактические игры

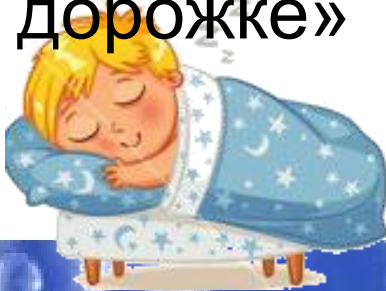
- - «Полезные и вредные продукты»,
- - «Разложи по корзинкам»
- - «Чудесный мешочек»
- - «Научим Мишку умыться»
- - «Для чего это нужно»
- - «Съедобно, несъедобно»
- - «Разрезные картинки»
- - «Разрежь овощи»

- «Назови правильно»
- «Узнай по вкусу»
- «Коробочка здоровья»
- «Можно, нельзя»
- «Что лишнее»
- «Найди пару»
- «Отгадай загадку»
- «Узнай по запаху»



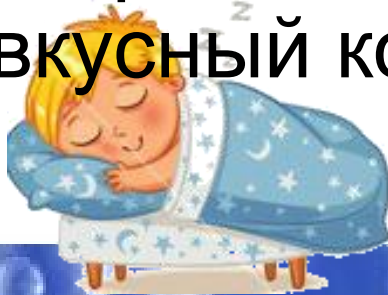
Подвижные игры

- «У медведя во бору»
- «Солнышко и дождик»
- «Через ручеёк»
- «Весёлая зарядка для малышей»
- «Попади в цель»
- «Кто дальше?»
- «Есть у нас огород»
- «Пройдём по дорожке»



Игровые ситуации

- - «Почему у кукол грязное полотенце»
- - «Заболел наш петушок»
- - «Научим Мишку правильно умываться»
- - «Покажем зайчику как правильно чистить зубы»
- - «Научим зверюшек варить полезный, вкусный компот»



Сюжетно-ролевые и отобразительные игры

- - «Зверюшки делают зарядку»
- - «Больница»
- - «Сварим суп (компот) для кукол»
- - «Оденем куклу на прогулку»
- - «Купание куклы Кати»
- - «Кукла Даша простудилась»



Пальчиковые игры:

- «Жил-был Алёшка»
- «Дом для семьи»
- «Машина каша» -
- «Однажды хозяйка с базара пришла»
- «Сорока-белобока»
- «Вышел дождик погулять»
- «Мы во двор пришли гулять»
- «Бурёнушка»
- «Это я»
- «Апельсин»
- «Компот»
- «Овощи»
- «Каша»

«Апельсин»

Мы делили апельсин.
(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)

Много нас, (показывают 10 пальцев)

А он один. (показывают 1 палец)

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра.

(загибают по одному пальчику на каждую строчку)

А для волка – кожура.

(бросательные движения правой рукой)

Он сердит на нас – беда!!!

(сжимают кулаки и прижимают их к груди)

Разбегайтесь – кто куда!!!

(бегут пальцами по столу)



Образовательная деятельность

- Познавательное «Кто нас лечит?»
«Заболел наш петушок»
«Купание куклы Маши»
«Кукла Даша в гостях у ребят»
«Советы Айболита»
- Лепка
Апликация
Рисование
Физкультура
- «Разложим витамины по упаковкам»
«Мамины помощники»
«Витаминки для Иринки»
«Расчёска для лисёнка»
«Прогулка в лес»






Организация самостоятельной деятельности


- иллюстрации, картинки,
- тематические альбомы «Фрукты», «Овощи», «Предметы здоровья»
- художественная литература по теме
- докторский набор и костюм доктора
- муляжи фруктов и овощей
- дидактические игры
- атрибуты в физкультурном уголке



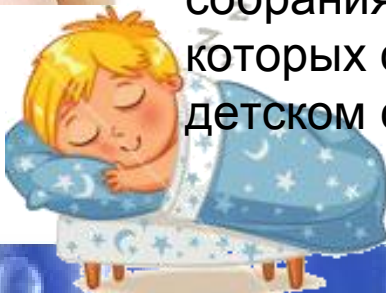





Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышек являются родители



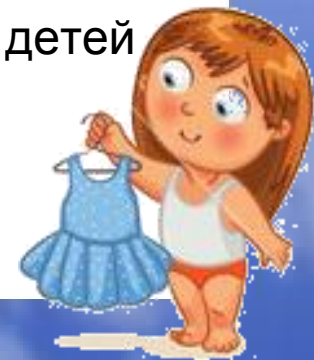
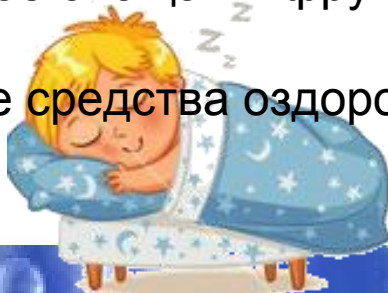
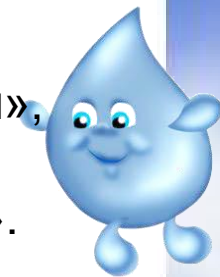
Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей. Наладить взаимоотношения помогают разнообразные формы работы: показы занятий, консультации, тематические родительские собрания, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.



Работа с родителями



- Анкетирование «Условия здорового образа жизни в семье?»
- Родительское собрание на тему «Где спрятано здоровье?»
- Помощь в изготовлении физоборудования, массажные перчатки и следочки.
- Совместное создание альбома «Где спрятано здоровье?»
- Папки-передвижки для родителей «Правильное питание», «Азбука витаминов», «Игры на развитие двигательной активности», «Ягоды в детском меню».
- памятка «Формирование здорового образа жизни у своих детей».
- Беседа-консультация с родителями «Алгоритм мытья рук», «Как привлечь ребенка к усвоению КГН».
- консультации «Игры которые лечат», «Вредны ли чипсы для детей?», «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»
- «Овощи и фрукты. Мифы об овощах и фруктах», «Закаливание детей в домашних условиях»
- буклет «Нетрадиционные средства оздоровления»





Альбом «Где спрятано здоровье»



Консультации для родителей



Консультация для родителей

**Игры,
которые лечат**



**Игры на развитие
двигательной активности**



**ЯГОДЫ В ДЕТСКОМ
МЕНЮ**



**Витамины
для детей**

Витамины - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей, но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и переносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявленная аллергия) специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушение всасывания и усвоения витаминов.

Лекарственная терапия, витаминотерапия усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.



**АЗБУКА
ВИТАМИНОВ**



3 этап - заключительный

Итоговое занятие «В гостях у Мойдодыра».

Цель:

обобщить знания детей о правилах личной гигиены, о необходимости сохранения своего здоровья.

Задачи:

1. Совершенствовать у детей культурно-гигиенические навыки, прививать внимание к своему внешнему виду.
2. Закреплять у детей представления о назначении и использовании предметов личной гигиены (полотенце, зубная щетка, мыло, расческа, носовой платок и др), умение пользоваться ими.
3. Формировать у детей желание беречь свой организм, заботиться о своём здоровье
4. Развивать речь детей, активизировать и обогащать словарь..





Результаты проекта:

- 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).
- 3) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 4) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.



Вывод:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.





БУДЬТЕ ЗАОРОВЫ!

