

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 109 "Колокольчик"
г. Волжского Волгоградской области»

Познавательно-игровой проект «Здоровый малыш - счастливая семья»

Проект разработали
воспитатели группы №8
«Звездочки»
Белюсова О.А.
Агаркова Н.А.



г. Волжский, 2018г.

Тема проекта: «Здоровый малыш- счастливая семья»

Тип проекта: познавательно- игровой

Вид проекта: краткосрочный

Участники проекта: воспитатели, дети первой младшей группы №8 «Звездочки», родители, медицинский работник

Проблема: у детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки

Актуальность: Ранний возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа . В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

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

Задачи:


-Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

- Формирование представлений о здоровом образе жизни.

- Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.

-Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности

ДОШКОЛЬНИКОВ.



Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.

-Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

Ожидаемые результаты проекта:

У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.

Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.

Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры. Участие родителей в совместной деятельности.

Реализация проекта

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор потешек, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка конспектов бесед, развлечений, оформление стенда для родителей
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

Цикл бесед:

«Правила личной гигиены»

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

«Чистота – залог здоровья»

«Друзья Мойдодыра»

Чтение художественной литературы К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», рассматривание картинок, иллюстраций, книжек-малышек

Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни

Рассматривание материала по теме «Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».

- **Подвижные игры** «Поймай комара», «Солнышко и дождик», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята» и другие;

**Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница»,
«Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача и другие»;**

3 этап - Заключительный

Итог работы:

- Обогащение уголка физической культуры
- Оформление выставки детского творчества
- Проведение итогового мероприятия : физкультурный досуг по сказке «В гости к колобку»

Фотоальбом « Здоровый образ жизни в моей семье»

Презентация проекта «Здоровый малыш- счастливая семья»

В результате реализации проекта:

- у детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры;
- повышено качество работы с родителями;
- дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми, дидактическими играми;
- изготовлены книжки- малышки.

Литература:

1. Веракса Н.В., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М, :МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2008г.
2. Яколева Т.С. «здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ»/ Т.С.Яколева, 2006г.
3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» Методическое пособие 2008г.
4. Интернет ресурсы

НАШИ БЕСЕДЫ



«Витамины я люблю,

быть здоровым я хочу»



«Правила личной гигиены»



«Друзья Мойдодыра»



«Чистота –залог здоровья»



Оздоровительные мероприятия

Утренняя зарядка



Физминутки



Пальчиковая гимнастика



Дыхательная гимнастика



Зарядка после сна



Закаливающие мероприятия

Гигиенические процедуры



Массажные дорожки



Прогулка



Наше творчество





Экскурсия в медицинский кабинет

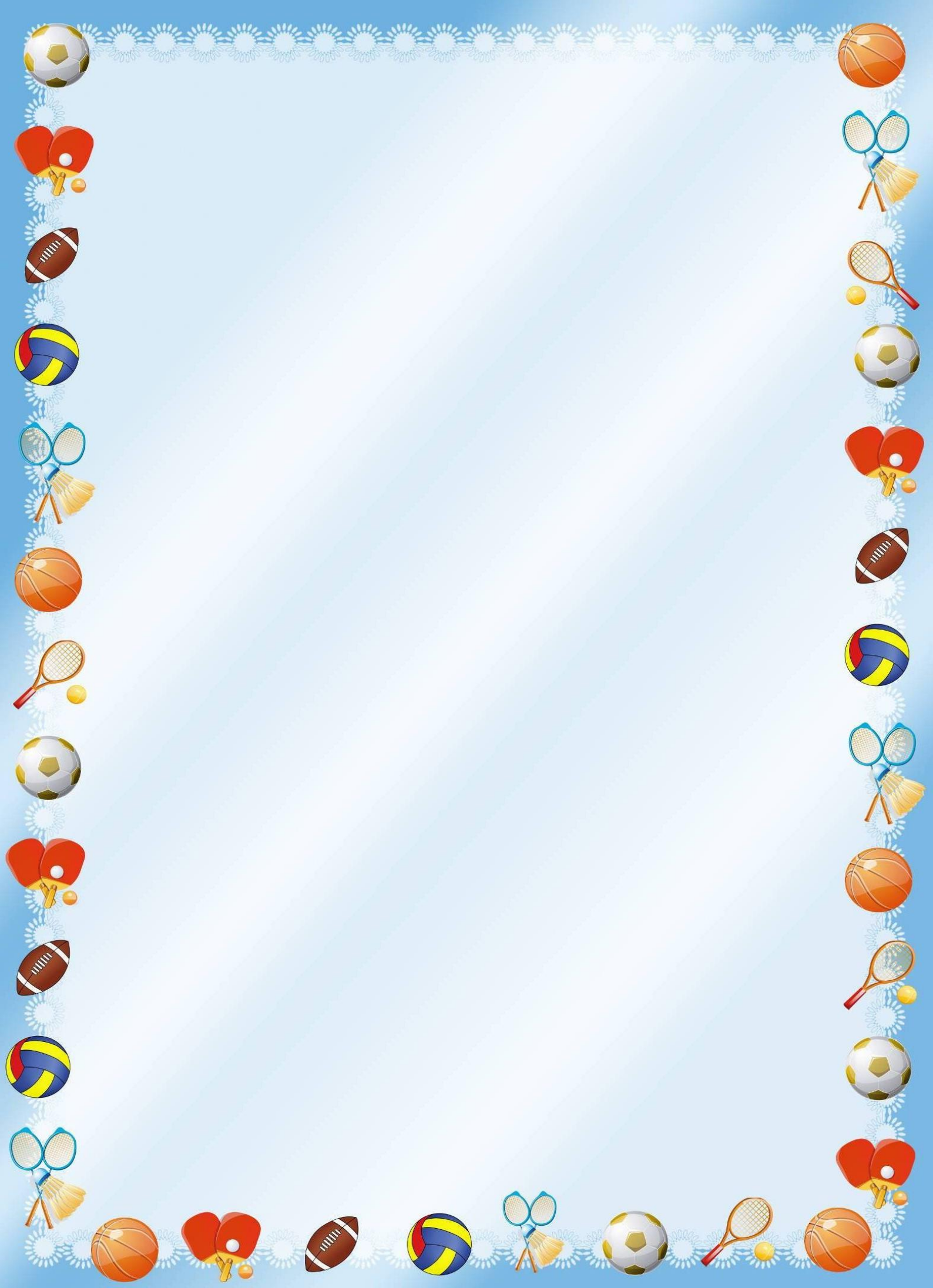


Книжки-малышки



Игры





Праздники и развлечения

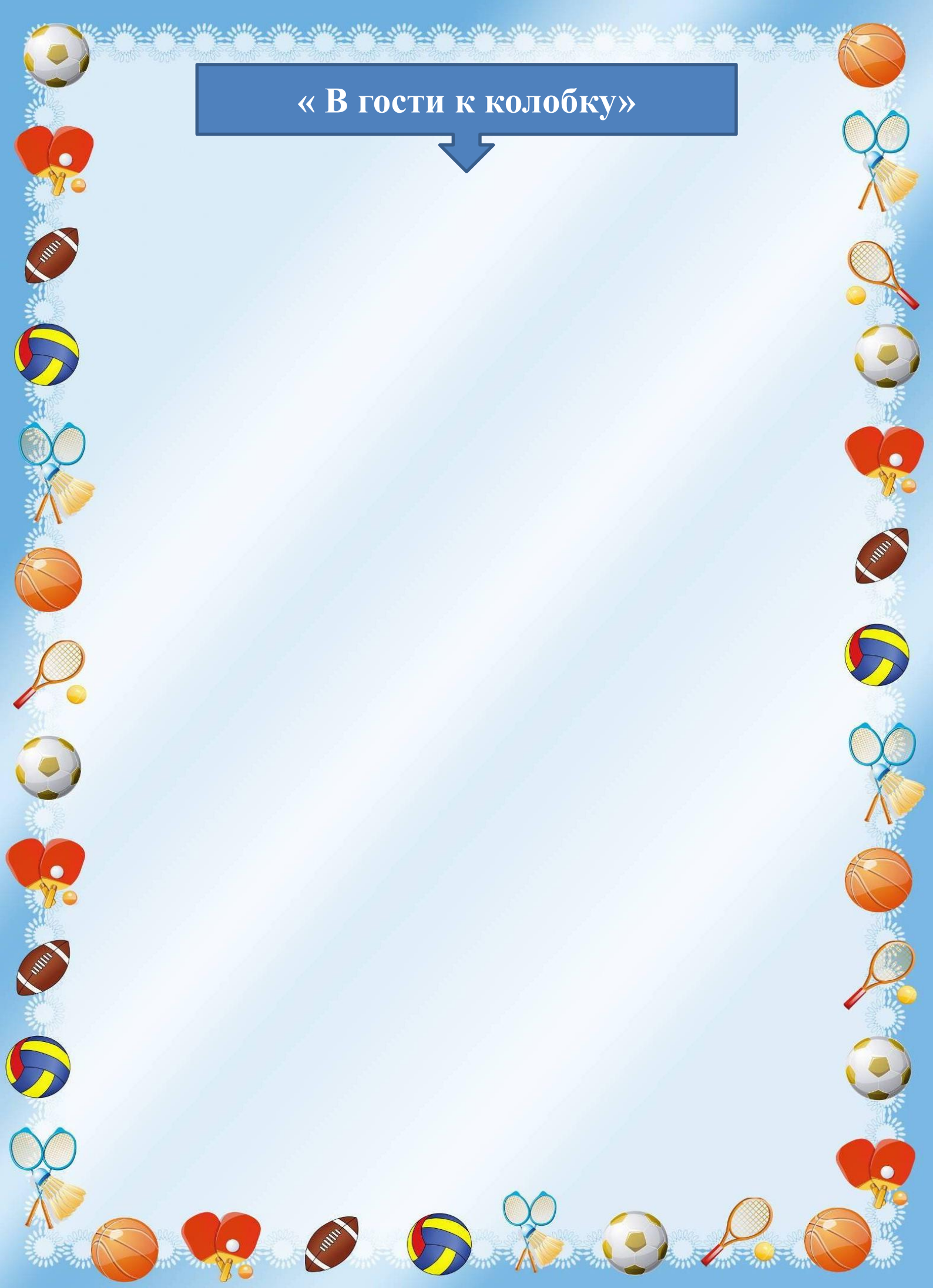
«День Нептуна»



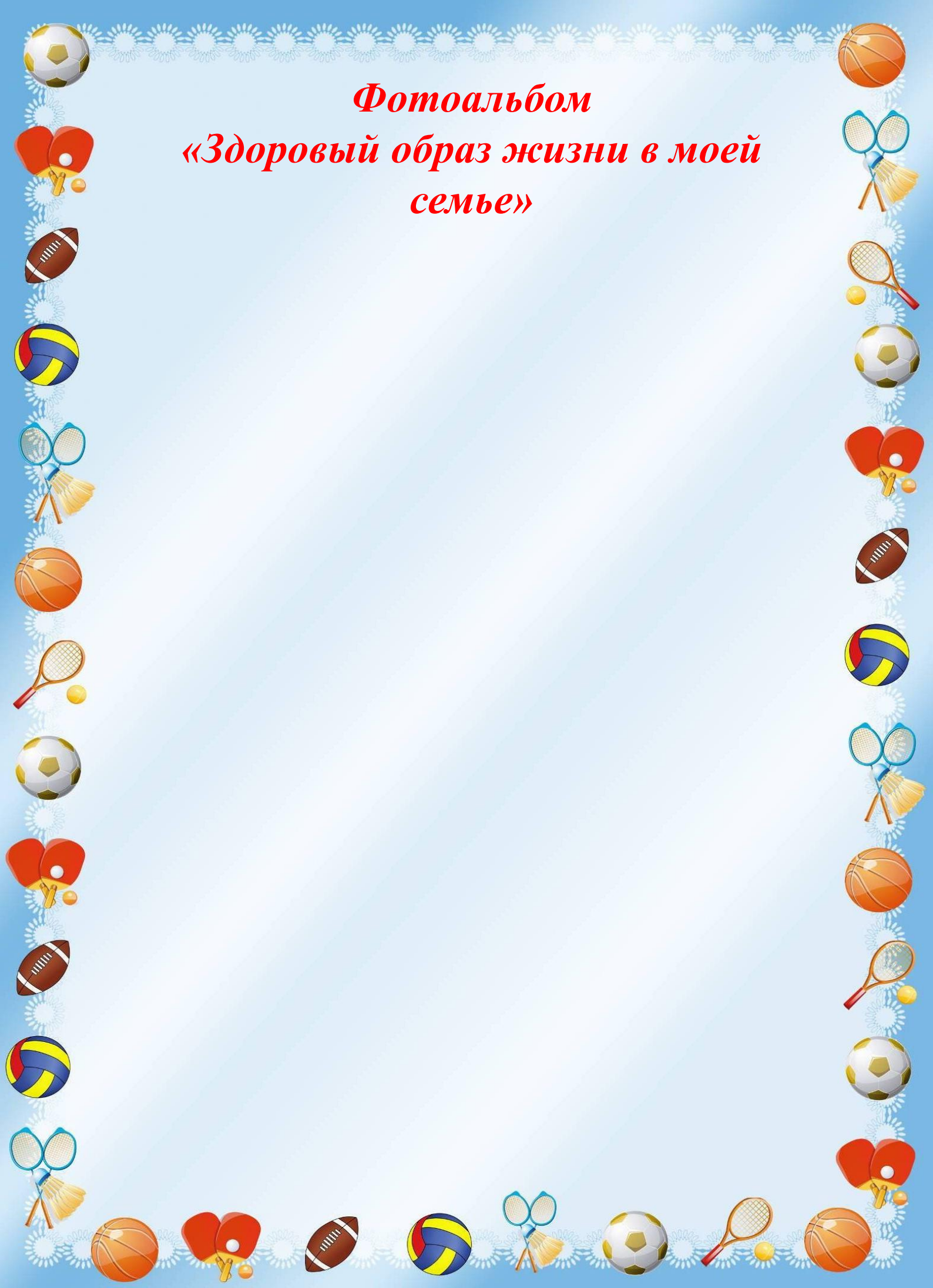
«Мы - здоровые, смелые и ловкие»



« В гости к колобку »



*Фотоальбом
«Здоровый образ жизни в моей
семье»*



Будь здоров- малыш!



Информация для родителей

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Как укрепить здоровье детей

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ: походите по массажной дорожке — это воздействует на биологически активные точки в стопе и улучшает самочувствие;

погуляйте босиком по траве, песку, мелкой гальке для профилактики плоскостопия

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ: покатайтесь на велосипеде для укрепления сердечной мышцы, восстановления защитных сил организма;

сходите в поход — это снимает стресс и обогащает организм кислородом

Сделайте за одеждой ребёнка: она должна быть из натуральных тканей

Как правильно отдыхать с ребёнком

Выбирая место отдыха, учитывайте особенности нервной системы ребёнка:

- более спокойному ребёнку показано пребывание в горной местности — это благотворно влияет на сосудистую и нервную систему;
- подвижному, эмоциональному ребёнку полезно провести отдых у моря

Помните! Во время пребывания на отдыхе и после возвращения домой ребёнку требуется акклиматизация, связанная со сменой климата.

Симптомы акклиматизации

- Слабость, апатия.
- Головные боли, головокружение.
- Нарушение сна.
- Повышение температуры и боли в горле.
- тошнота, рвота, расстройство желудка.

Что надо знать о ЗАКАЛИВАНИИ

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- правильный режим дня
- рациональное питание
- физические упражнения

• закаливание воздухом (воздушные ванны)
• закаливание солнцем (солнечные ванны)
• закаливание водой (водные процедуры)

Как обеспечить организм жизненно важными питательными веществами

Необходимо Разумно и тщательно выбирать продукты

ЗАВТРАКУ богатым белком блюдом (мясные, рыбные, творожные, яичные)

стакан кефира или молока, с булочным или мучным кукурузным изделием

ПЕРЕД СНОМ

- соблюдать питьевой режим;
- иметь запас свежей кипячёной воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока;
- исключить возможность использования ребёнком сырой воды.

ВСЕГДА научите ребёнка делать сознательный выбор в пользу здорового питания!

Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ

ОБИРАНИЕ Смочите руки в воде, наденьте перчатки. Сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями — от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх (руки — от кисти, ноги — от стопы)

Начинайте с температуры воды +30 °С, затем доведите до +18 °С, а в старшем возрасте — до +16 °С. Время обливания — 10-30 секунд

ОБЛИВАНИЕ НОГ

КУПАНИЕ Осуществляйте в естественных водоёмах (река, озеро, море, при температуре воздуха +24...+26 °С, воды — не ниже +23 °С. Закалённых детей купайте при температуре воды +19...+20 °С. Длительность пребывания в воде увеличивайте от 1-2 минут до 5-8 минут. После купания активно подвигайте ребёнка вместе с малышом

Не забудьте вытереть ребёнка насухо, даже если температура воздуха высокая; при высокой влажности воздуха проводить аэрокальцинацию детского организма

ЗАКАЛИВАНИЕ ПОДАРИТ крепость духа, силу, выносливость и хорошее настроение в любую жару!

Как обеспечить организм жизненно важными питательными веществами

Необходимо Разумно и тщательно выбирать продукты

ЗАВТРАКУ богатым белком блюдом (мясные, рыбные, творожные, яичные)

стакан кефира или молока, с булочным или мучным кукурузным изделием

ПЕРЕД СНОМ

- соблюдать питьевой режим;
- иметь запас свежей кипячёной воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока;
- исключить возможность использования ребёнком сырой воды.

ВСЕГДА научите ребёнка делать сознательный выбор в пользу здорового питания!

*Спасибо за
внимание.*

