«Наше здоровье в наших руках»

проект в средней группе детского сада

Подготовила воспитатель средней группы № 3 Ахмадулина ПІ.В. «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребёнка — это важнейший труд воспитателя…» В.А.Сухомлинский

<u> Актуальность</u>

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своём здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни — создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Основная цель проекта - снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста.

Задачи:

- ❖ Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.
- ❖ Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.
- ❖ Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

Описание проекта

Вид проекта: практико-ориентированный.

Возраст участников: дошкольники 4-5 лет.

Продолжительность проекта: 1 неделя

Основные формы реализации проекта: беседы, детское творчество, игры, викторины, конкурсы, работа с родителями.

Предмет исследования: традиционные и нетрадиционные виды оздоровительно работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей среднего дошкольного Возраста.

Предполагаемый результат проекта:

У детей должны сформироваться следующие представления:

- > что такое здоровье и как его сберечь;
- > что такое режим, гигиена;
- ▶ о самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье;
- о том, что есть полезные и неполезные продукты, какие они;
 что такое микробы и вирусы;
- > какие бывают болезни, что их вызывает

Каждый день недели имеет свою общую структуру: название, цели, в конце дня подводятся итоги.

Примерный алгоритм по привитию привычки к ЗОЖ через различные формы работы

YTPO

- Индивидуальные беседы
- Чтение худ. лит-ры (стихи, потешки, поговорки, загадки) использование их в режимных моментах.
- Гимнастика
- «Расскажи стихи руками»
- Занятие
- Физкультминутки
- Использование обучающих пособий

ПРОГУЛКА

- -Игровая деятельность (подвижные, сюжетноролевые, дидактические, настольно-печатные игры)
- -Чтение худ, лит-ры (стихи, потешки, поговорки, загадки) использование их в
- режимных моментах. -Разыгрывание
- проблемных ситуаций
- -Закаливающие мероприятия
- -«Расскажи стихи руками»

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

- -Гимнастика
- -Самомассаж
- -Чтение худ. лит-ры (стихи, потешки, поговорки, загадки) использование их в режимных моментах
- -Беседы (фронтально и с подгруппой)
- Познавательные фильмы и мультфильмы
- -Игровая деятельность (подвижные, сюжетноролевые, настольно печатные игры)
- -Спортивные соревнования
- праздники, досуги, спектакли

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Утренняя и профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
- Воздушное контрастное закаливание, босоножье
- Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук
- Пешие прогулки



ПОНЕДЕЛЬНИК. ТЕМА ДНЯ «ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ»

Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни; дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы)

- -Беседа «Чистота залог здоровья»
- -Беседа «Чтоб кусался зубок» (познакомить детей со строением зубов, способами ухода за ними)
- -Д/и «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки»
- Игра-эстафета «Собери мусор»
- -Сюжетно-ролевая игра «Аптека»
- -Разучивание потешек, отгадывание загадок.
- Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», К.И.Чуковский «Мойдодыр», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие, крепкие зубы», А. Анпилов «Зубки заболели»







Беседа «Как правильно чистить зубы»



Д/и «Вредно - полезно для зубов»

ВТОРНИК. ТЕМА ДНЯ «КАК УСТРОЕН Я»

Цели дня:

- > Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма.
- > Обогатить и активизировать словарь: человек, тело, туловище, голова, глаза, уши, нос, рот, зубы, губы, язык, волосы, щеки, лицо, лоб, брови, ресницы, подбородок, руки, пальцы, ладони, ногти, ноги, ступня, пятка, колени, плечи, спина, грудь, живот, овал, круг, прямоугольник.
- > Научить детей выполнять оздоровительный самомассаж ушей.
- Беседа «Я и моё тело»
- Беседа «Здоровье и болезнь» (научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью)
- Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»
- Самомассаж «Лепим лицо»
- Рассматривание плаката «Строение тела человека»
- Продуктивная деятельность (рисование) «Человек»
- Чтение художественной литературы К.И. Чуковский «Айболит»
- -Дидактическая игра «Узнай по описанию»
- Сюжетно-ролевая игра «Больница»









Рисование «Человек»

СРЕДА. ТЕМА ДНЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Цели дня: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни

- Беседа «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)
- «Собери пазлы» (собрать пазлы овощей и фруктов и дать им характеристику)
- Загадки про овощи и фрукты
- Подвижная игра «Овощи и фрукты»
- Инсценировка сказки «Репка»
- Разучивание стихотворений, отгадывание загадок
- П/и эстафета «Витаминная семья»
- Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
- Продуктивная деятельность «Овощная тарелка»
- Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»
- Д/и «Полезная и вредная еда»







Инсценировка сказки «Репка»





Продуктивная деятельность «Овощная тарелка»

<u>ЧЕТВЕРГ. ТЕМА ДНЯ «СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ САМ»</u>

Цели дня: Формировать представления о здоровом образе жизни. Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления. Прививать любовь к физическим упражнениям. Развивать познавательную активность.

- Сюжетно-игровая деятельность «Я здоровье берегу сам себе я помогу»
- Занятие «Проделки Простуды»
- Д/и «Путешествие в страну здоровья»
- Д/и «Если малыш поранился»
- Презентация «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води»
- Д/и «Вредно полезно»
- -Чтение: И. Семёнов «Как стать Неболейкой»
- -Развлечение «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»

Развлечение по валеологии «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»

Цели:

- Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни
- Закреплять знания детей об органах чувств, которые помогают знакомиться с окружающим миром
- Развивать умение детей выполнять основные виды движений при прохождении полосы препятствий
- Совершенствовать знания детей о профилактике заболеваний органов чувств
- Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз
- Вызвать у детей сопереживание, желание придти на помощь тем, кто в ней нуждается
- Воспитывать наблюдательность, любознательность и доброжелательное отношение к окружающим







Полоса препятствий

Учим Бабу Ягу как сохранить зрение



Дорожка здоровья



сохранить уши здоровыми



Минутка релаксации слушаем звуки природы





Итоговый хоровод

Учим Лешего как сохранить нос и легкие здоровыми

<u>ПЯТНИЦА. ТЕМА ДНЯ «СПОРТ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»</u>

Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

- -Утренняя гимнастика «Со спортом дружим мы всегда»
- Беседа «Почему нужно много двигаться» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе)
- П/и эстафеты
- П/и: «Кот и мыши», «Найди пару»
- Д/и «Угадай вид спорта»







Итоговое обобщающее занятие «Где прячется здоровье»

Цели и задачи:

- 1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
- 2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
- 3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.



Коммуникативная игра «Здравствуй!



«Витаминное» дерево











Солнышко здоровья, его лучики - гигиена, свежий воздух, полезная еда, физические упражнения, хорошее настроение

Работа с родителями

- № изготовление
 печатных
 консультаций по
 темам: «Правильное
 питание детей в
 зимний период»;
 «Профилактика
 простудных
 заболеваний», «Как
 одевать ребенка в
 зимнее время»
- организация выставок детских работ: рисунков, аппликаций



Правильное питание детей

в зимний период

Во время холовов растущий организм расховует возыме эпереци, справает от педостатка соэпечных лучей и постоятно подвергается аткам иругов. Мы предзагаем первечень необходимых редекту продузино, благодаря ноторым осень и зама для песо пройдут без больства и упадока мерсия!

и издеститом соличенкого овета — поставшика измоненного изглавия П, который посовыю участия в формирования поставой структуры дате на въреда запреди. Чтобы со поставо участия в поставо участи в поставо участи по поставо и пос

Такирые: «мобираем коми». Зания и зервоевые продукты поставщики углеводов, аминоваелог, растительного белка, минеральных веществ. Для детей в кипу можко вырезать свежие фрукты.

жам фурктав.

— фиркамы. Ангельсины, манцирины для нас якляются знаними фурктами. В стравка их произраставия (Грузек, Армения,
Турива, Кленина) селон спекости наступает зак раз к важему.

Невому году. Среди широко извествах достояветв шитруссо-

учучилеет работу кашенчина.

Из патгрусовых готоват совы, но вышить их нужно в течение 10-15 мин после прегготовления, потоват от вытамия С быстро разрушвется.

Большим недоститком цитрусовых является их мессова актергенность. Из-за содер-

мы. Самый популярный для нашей строим «моргофоль» в знаний первод будет служить источнямом (не удивлийтеся!) витамизи С. Диявый окола во извлется лицером по содерживно этого полемого вещества, но, учитывая большие объемы его потребливия, вносит существенный вклад в обеспечению организма скосрбино-

Бесомунивая контеть видиств негочивком биофикологистов, большего количества контентия. Канцення катурга – разведьства по содержания визимням С. Систует знигь, что в процессе кващения катуста подверженется ферментивни, в ней появляются трябсовые делерення, поэтому не стоит ее включать меню ребенки, склюнного к далергия.

Мовковы солержит большое количество киротивы и клетчатки. Каротивь, раствореннай в масле, дучше усваннается организмом, чем сырой. Витамином С моркова-неботита.

кли хороша как источник клетчатки, витаминов в ней очень мало.

Ток и четине, ни в какое другое время не прасбретают такой зывчамости, как зимой. Бигускра сноим вротивомизробным спойствые они пенаменном в ореан соенаях прогудых заболенияй. Лук и ческие рекомендовают, доблагать при приготовления супов или поре в изменьтением виде. Количество должно быть минимальной простигной должно быть минимального простигной должно простигно должно должно простигно должно должно должно простигно должно должно

весным поддини: свединевиске ращнове ребенка, сообенно, в завляее время года, должны присутс пъ молоко и молочение продукты. Их можно виличить в менео поддинка. Моло продукты - всточние кальшев, аминоколого, бенка, вагланина В и D. лактовы, а

также молочного зоры – поставшика энертия.
Также уставляему та весь день от игр ребенку можно предложить горсть ореков, ведь они содержит 69-70% необходимых нашему организму зиров, витамины А. В.

ЭССКИИ УАЛИ — Деровани сов.
Насадаться на ужил не следует ил прослам, ни детям. Переклание перед сиом запаст нагруму на запудочно-кишечный тракт, приводит к воспалению сленост

желудка, полноте. Тем более не следует нагружить еще только развивающийся де соим организм.

не королите ребольки насильного Деносионации од организации каносион самостоятельно с поделить оптимальные потребности в пиневых веществах и калопиях



Как одевать ребенка в холодное время года

Знакомия кортнен: посредн комнеты ваш сын подпрытненет от удовольствия сНей конязи, счания или диальной, а пак растернено рассмотрименте совержание шиваре с детского (оведкой («Кия гуми», теппес»). Вос тресовите одын вожный копрос: «Почему и прошивай раз, кота ток тепло был одет - три сентера, двое шта-

равно ребних моболел простудой?». Детсині противки по своим выстамо-дизнологическим особенностим существенно отличества от организми взрослого. Чем меньше вашим мольше, тем больше требовные различества с яго организми. молі. Учитькая эти особенности, поминте, что детсява одежда в зиминілемама ализми фать больше требовных различества.

Конса маливив топыне, богге пентава, опа в волоче кронезосноли сосудали, потоволи и спалывами эссиголим. Система траноросумции робован также сще несовершение топдоотвами боге выражения из-то сообствоста спарочны конси, а также советныемена в

меей зассемена обусновливает польше оскаждение тимой. Багее токкий лит и значительное коичество кром, кот протектет в сноку кожец, также снось вует быстраму оскаждению бетского изима. Да яще и кронообращение у мам происходит интенсивнее, чем у взросто что обтожному быстром егозмодень. п. Одежда должие самт теплой, но не тяжелой, своза бадиой, но не слишком
просторий. Белие подбетристерий. Белие подбетристерий. Белие подбетристерий. В верамо слишком тепло
учутавать глому и швокутутавать глому и швотристерии и велы. От
суды отретры и велы. От
нобаточного тепло они
расширяются, в шев и го-

крови, но этот прилив про

Такой перегрев одной чости тепо, и оклаждение других явлается крайне вредники. Дети, котторым постоенно слишким израим страном и страном и страном и чаще больет оживании, гриппом. Поэтому, если только мет сильного эклодного ветра, не подъчмыйте мальзиу воротных полято и не завазывайте его шефром. Из головных уборев назбо-

шерфом, полных уборов неиботел урова предуставления по подагать пода

Несколько простых ист

бенка.

2. Для здоровья ребенка одинаково вредны как охламедение, так з

правило, и такосная) одоной мешает заказиванию ребенка на продуксе, етеснием его движения, умениная подвижность. 4. Грест на инососионала довосной, а правилала одоной. Грест не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (потому многие пиние ко

щественно опиличается от организма верослого. Подотустимо сравенивать сово ощущения с ощущениями робоноге чер темя же, как вым. Ван мактур катот, буден говорить прамо, паручиен петравильной одой, подосытым, у ко-+то — курением, все эты фольторы катрамую мактот на мореную устойнымось 6. Опроделиять, мамеру та робегою монего по переносице, инейке и консе выниственый станой ступ.

страной и кистей рук.

7. Гузначен верси и нос — признак эдоровым и отхичного времапровенодения, а
не элгерзиник. Кровь деижена признать к лице, чтобы оно не мергии.

Дальнейшее развитие проекта

В работе детского сада нужно использовать инновационные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж, профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

