

Проект в средней группе «Родничок»

«Мы здоровье бережем – сильными и крепкими растем!»



Воспитатели:

Ульяновская С.Н.

Бараболя А.И.

Инструктор по физкультуре:

Батманова Н.В.

ноябрь 2024

Актуальность

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна.

Цель

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Задачи

Для детей:

- формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, стремление беречь и заботиться о своем здоровье
- прививать потребность вести здоровый образ жизни, прививать любовь к занятиям спортом
- закреплять представления о том, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
- с помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе

Для педагогов:

- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий

Для родителей:

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам
- сохранения и укрепления здоровья ребенка

Понедельник – вторник 18.11.2024 – 19.11.2024
(предварительный этап проекта)

- оформление информационного наглядного материала для родителей;
- подготовка информационного и наглядного материала для детей;
- подбор литературы по тематике проекта;
- подбор демонстрационного материала по теме;
- определение тематики бесед с детьми;
- планирование занятий, игр в соответствии с темой проекта.





Открытие проекта

Среда 20.11.2024

(основной этап проекта)

- Экскурсия в медицинский кабинет
- Массаж от простуды "Гимнастика маленьких волшебников"
- С/р игра "Поликлиника"
- Просмотр мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок»



Сюжетно-ролевая игра
«Поликлиника»



Четверг 21.11.2024

- Беседа «Витамины укрепляют организм»
- Чтение Л. Зилберг «Витамины»
- Совместная деятельность «Приготовление фруктового салата»
- Д/и «Фрукты-овощи»
- Д/и разрезные картинки «Лесные витамины»
- Рисование «Витаминная тарелка».





Д/и «Фрукты-овощи»



«Лесные витамины»

Пятница 22.11.2024

- Беседа «Мое тело»
- Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
- Чтение К.Луцис «Здоровый желудок»
- Просмотр мультфильмов «Азбука здоровья со Смешариками».
- Д/и «Составь портрет»
- Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей других групп?»
- Загадывание загадок про части тела.
- П/и «Здороваемся различными частями тела»



Беседа- наблюдение «Чем мы отличаемся от других детей?»



П/и «Здороваемся различными частями тела»

Понедельник 25.11.2024

- Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья»
- Чтение А. Барто «Девочка чумазная», Чтение Д. Крупская «Чистота».
- Загадки о предметах личной гигиены.
- Сюжетно-ролевая игра «Семья» - купание малышей
- Д/И «Разрезные картинки» -средства гигиены.
- Аппликация «Полотенце для куклы»





Д/и «Предметы личной гигиены»

Вторник 26.11.2024

- Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
- Беседа «Кто живёт в Молочной стране».
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье
- Приготовление фруктового салата с йогуртом.
- Просмотр мультфильма «Нехочуха»



Приготовление фруктового салата





Среда 27.11.2024

- Беседа «Спорт-здоровье!»
- Музыкальная зарядка с Юнайкой
- Заучивание стихотворения А.Барто «Зарядка».
- Рассматривание альбомов о спорте.
- П/и «Мы веселые ребята»,
- «Повтори движение»
- Лепка «Человек и спорт»









Лепка «Человек и спорт»

Четверг 28.11.2024

- *День открытых дверей*
- Беседа «Выходной день в нашей семье»
- Чтение: Сказка С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»
- Д/и «Вредно-полезно»
- Бодрящая зарядка и закаливающие процедуры вместе с родителями





Ходьба по «дорожкам здоровья»



Умывание после сна прохладной водой

Пятница 29.11.2024

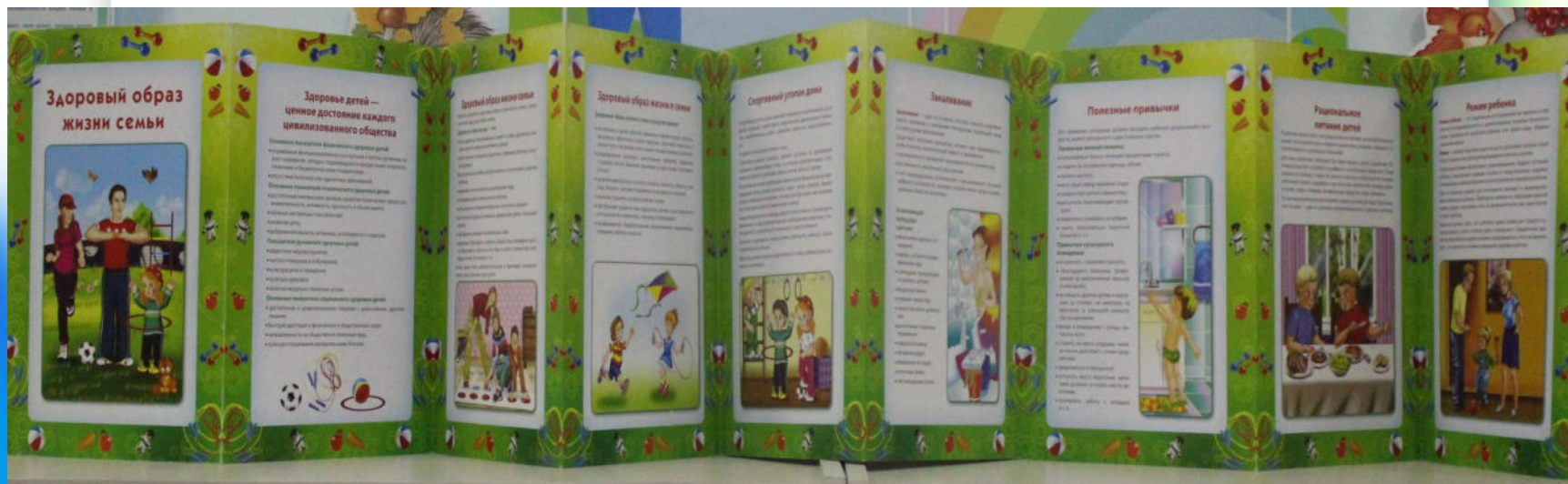
- Спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»
- Оформление фотовыставки «Мы здоровье бережем – сильными и крепкими растем»
- Создание альбома «Растем здоровыми»





Работа с родителями

- Папка-передвижка «Здоровый образ жизни в семье»
- Консультации «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»
- «День открытых дверей» - присутствие родителей на закаливающих процедурах
- Буклеты «Рекомендации родителям по укреплению физического здоровья детей».



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа «Центр развития ребёнка – детский сад «Умка»



Рекомендации родителям по укреплению

Для вас родители!
Буклеты, памятки.

Консультация для родителей «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.



Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизации.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. Искать тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.



Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры в предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком во дворе, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное будущее человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!

Спасибо за внимание

