

Проект: «Будь здоров, малыш!»
Первая младшая группа «Солнышко».

Разработчики: Янбекова К.З., Мартынова О.Г.

Тип проекта: познавательно-игровой

Сроки реализации: с 29 сентября по 29 октября 2022 года.

Участники проекта: воспитатели, дети первой младшей группы раннего и родители.

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.

Цель проекта: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

Задачи проекта:

- 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 пище для здоровья человека;
- 5) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 6) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержке;
- 7) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- 8) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 9) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 10) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Формы проведения проекта:

1. Беседы.
2. Занятие.
3. Игры.



«Физминутка»

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.
Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротки, крылышки -
Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,
Божьи коровки поверните налево головки,
Ножками притопните, крылышками хлопните
Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

«Подвижная игра «У медведя во бору»»

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
А медведь не спит,
Все на нас глядит.*

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за

играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем. «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. Приложение №5 «Консультация для родителей «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками» Цель данных методических рекомендаций заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным
--

занятиям, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей. Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости. Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, в нашей группе «Медвежата», мы используем нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тону во время занятий. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, оно, никогда не бывает лишним и скучным. Для педагогов и родителей, я предлагаю несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками. «Бильбоке» Материал: верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка. Цель: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля. Вариант использования: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы! Игры «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера. «Мешочки» Материал: Плотная ткань или кожаменитель, песок или соль 150 и 200 грамм. Цель: Развитие метательных навыков с разного расстояния и из разных положений, развитие силы рук .Воспитание позитивного духа соперничества. Использование: Для занятий ОРУ и подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?», «Кто быстрее соберет?», «Веселые догонялки». Дети стоят в кругу, передают друг другу 2 мешочка. Цель игры: мешочки не должны встретиться, догнать друг друга. В соревнованиях, в качестве эстафетной палочки. «Кольцебросы» Материал: Деревянные фигурки, кольца. Цель: Координация движений предплечья и кисти руки, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля. Использование: В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях. Театрализация сказки:Репка.

«Пословицы и поговорки о здоровье»

- Здоровье дороже богатства.
- Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.
- На нём хоть воду вози.
- Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
- Двигайся больше, проживёшь дольше.
- Сляжешь не встанешь.
- Кроме смерти от всего вылечишься.
- Болезнь человека не красит.
- Здоров на еду, да хил на работу.

Прогулки на свежем воздухе.

Наш детский сад находится на экзотичном месте, где можно увидеть красоту природы: река Приобье и вершины Уральских гор.

Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка. Гулять с детьми необходимо в любое время года, смотря с погодными условиями.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит, и профилактикой простудных заболеваний у детей. Кроме того ,прогулка способствует повышению у ребенка аппетита, те дети, которые плохо кушают, после прогулки , появляется аппетит, улучшает обмен веществ питательных веществ. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути .После прогулки сон у детей значительно крепче, а проснувшись, они чувствуют себя намного счастливо и а мы, воспитатели, малого д/с :»Крылышки» ходим на прогулку, чтоб подышать свежим воздухом: быть здоровыми и сильными.

