МБДОУ д/с № 59

ПРЕЗЕТАЦИЯ ПРОЕКТА
«Мы за здоровый образ жизни»

Авторы:
Алимова М.Ф.,
Доценко Н.С.
воспитатели старшей
группы «Ромашка»

Тема проекта:

«Здоровьесберегающая компетентность, как средство формирования основ здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному здоровью»

Паспорт проекта

- **Участники проекта:**
  Воспитатели, дети, родители
- **Вид проекта: практико-ориентированный**
- **База проекта: МБДОУ д/с № 59**
- **Срок реализации проекта: 15.09 – 30.10.2019.**

Характеристика проекта

- **Противоречия.**
- ***«Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение?»***
- **Противоречия между возрастными требованиями к уровню физического развития детей старшего дошкольного возраста и проблемами, связанными с состоянием здоровья детей.**

- **Проблема.**
- **Проблема сохранения и укрепления соматического здоровья воспитанников становится актуальной, В так как в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие.**

Актуальность проекта

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

- 1.Низкий процент здоровых первоклассников.
- 2.В требованиях ФГОС ДО проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.
- 3. Задачи примерной образовательной программы «Детство»:

  -формирование представлений о здоровом образе жизни;
  - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
  -повышение умственной и физической работоспособности;
  -предупреждение утомляемости.
- 4. Н.К.Смирнов - родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья.
- 5. Здоровьесберегающие технологии - сертификат безопасности для здоровья

Цель проекта: создание условий для формирования у детей основы здорового образа жизни, осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Сформированность гигиенической культуры;
- Улучшение соматических показателей здоровья;
- Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- Знания и навыки сохранения и укрепления здоровья детей;
- Педагогическая, психологическая помощь;
- Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

- Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
- Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- Личностный и профессиональный рост;
- Самореализация.

Характеристика проекта

- **Механизмы реализации проекта:**
- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
- НОД художественно-эстетического направления: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, проблемные ситуации;
- Создание картотек здоровьесберегающих технологий.

- **Ресурсное обеспечение проекта:**
- Физкультурный уголок в группе;
- Спортивный зал;
- Спортивный участок на территории МДОУ.
- Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
- Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарий спортивного досуга и т.д.).
- Подборка методической литературы «Физическая культура и роль здоровьесберегающих технологий в оздоровление детей дошкольного возраста».

Содержание проектной деятельности:

- Этапы реализации проекта
- 1 этап: подготовительный;
- 2 этап: практический;
- 3 этап: заключительный;

1этап – подготовительный:

- Разработка перспективного плана;
- Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
- Подготовка фотоотчета «Энциклопедия здорового образа жизни»;

3 этап – заключительный:

- Проведение оздоровительного досуга «Мы здоровье сбережем»
- Оформление выставки плакатов: «Овощи и фрукты – важные продукты», « Спорт в моей семье», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Закалка, спорт, движенье- всех целей достижения!», «Правила, которые мы не будем забывать».

Продукт проектной деятельности:

-Тематический план проекта;
-Подборка дидактических игр, здоровьесберегающих технологий.
-Выставка плакатов: «Овощи и фрукты – важные продукты»; « Спорт в моей семье»; «Зубная щётка – лучший друг всех зубов»; «Закалка, спорт, движенье - всех целей достижения!»; «Правила, которые мы не будем забывать»;
- Сценарий оздоровительного досуга «Мы здоровье сбережем»; Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
- Презентация проекта «Энциклопедия здорового образа жизни»

Предполагаемый результат реализации проекта:

- −Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
-Получение детьми знаний о ЗОЖ.
-Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия, через интеграцию здоровьесберегающих технологий.
-Сформированность гигиенической культуры;

План реализации тематического проекта «Мы здоровье сбережём»

- **Тема недели: «Где прячется здоровье»**
- *Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.
- *Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
- *Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность.
- *Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.
- *Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям

- *Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;
- *Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
- *Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;
- *Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать не болейкой », С Михалков «Про мимозу»»
- *Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»;
- *Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»
- *Беседа «Правила поведения на улице»;
- * Дидактическая игра: «Светофор»
- *Работа с родителями: оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».

Тема недели: «Здоровые зубки»

Цели и задачи

- Объяснить детям причину болезни зубов;
- Формировать привычку чистить зубы;
- Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;
- Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»
- Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д.

Мероприятия, содержание работы

- Беседа «Здоровые зубки»;
- Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;
- Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;
- Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;
- Прогулка: Игры – эстафеты:
- «Перенеси лекарства;
- «Займи место в обруче»
- Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;

Тема недели: «Мойдодыр»

- **Цели и задачи**
- *Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;
- *Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);
- *Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни ;

- **Мероприятия, содержание работы**
- *Беседа «Микробы и вирусы»
- Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;
- *Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»
- *Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто;
- *Продуктивная деятельность:
- Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;
- Подвижные игры:
- «Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки».
- Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
- *Работа с родителями:
- Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.

Тема недели: «Здоровое питание. Витамины»

- **Цели и задачи**
- *Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;
- *Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;
- *Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни

- **Мероприятия, содержание работы**
- *Беседа «Витамины и полезные продукты»;
- *Разучивание стихов, загадок, потешек
- *Экспериментальная деятельность: «Полезные и вредные продукты»;
- *Прогулка «Витаминная семья» - эстафета.
- *Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;
- *Работа с родителями:
- Прослушивание родителями рассказов детей о том, что такое быть здоровым, записанных на диктофон;

Тема недели: «Со спортом дружим мы всегда»

- **Цели и задачи**
- *Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;
- *Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;
- *Познакомить родителей с итогами прошедших недель здоровья (буклет о событиях проекта «Мы здоровье сбережём);

- **Мероприятия, содержание работы**
- *Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;
- *Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;
- *Оздоровительный досуг «Мы здоровье сбережём»
- подвижные игры:
- «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»»» «Попади в круг»;
- *Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;
- *Работа с родителями:
- Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека».

Фотоотчет

Оздоровительный досуг «Мы здоровье сбережем»

Консультации для родителей

Витамины для детей

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

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счасте 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 непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) 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 нарушения всасывания и усвояемости витаминов.

Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствии развития дисбактериоза кишечника.

Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- **Умываться;**
- **Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;**
- **Мыть ноги летом и перед дневным сном;**
- **Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;**
- **Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;**
- **Чистить зубы и полоскать рот после еды;**

К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ

Все мы неоднократно слышали про необходимость *здорового образа жизни*, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- ✓ Правильное и качественное питание
- ✓ Занятия физкультурой, спортом
- ✓ Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок
- ✓ Адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. *Питание детей* в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – *занятия спортом, активный образ жизни*

Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети был ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.

Игры для здоровья

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Но на календаре сырой и промозглый октябрь, а значит, избежать многочисленных простуд скорее всего не удастся. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным.

Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари. И что жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка — постоянный рост органов. Ограничение движений (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

Питание и здоровье

Важным условием полноценного физического развития является рациональное питание, содержащее необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

В пище ребенка должны присутствовать молочные и мясные продукты, овощи, фрукты, хлебные изделия, крупяные блюда.

Не должно быть насильственного кормления. Ребенок должен получать пищу в одни и те же часы, это способствует возникновению аппетита, лучшему усвоению пищи.

В перерыве между кормлениями ребенку не следует ничего давать. Если ребенок плохо ест, не следует его заставлять. В следующее кормление он съест все.

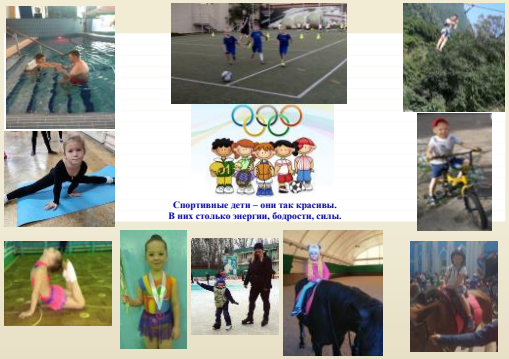
Улучшению аппетита способствует красивая сервировка стола, красивое оформление блюд. Значительно улучшают аппетит салаты из свежих овощей и фруктов.

Энциклопедия «Мы за здоровый образ Жизни»

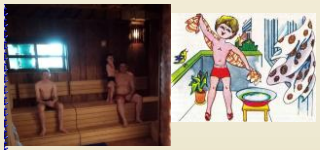
Как же вырасти большим?
Это очень просто!
Кушай кашу по утрам
Для большого роста.
Кушай фрукты на десерт.
Яблочки и сливы.
Вырастешь тогда большим,
Сильным и красивым!

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

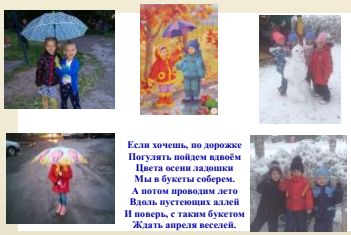
Энциклопедия



Спортивные дети – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.



По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов



Если хочешь, по дорожке
Погулять пойдем вдвоём
Цвета осени ладошки
Мы в букеты соберем.
А потом проводим лето
Вдоль пустеющих аллей
И поверь, с таким букетом
Ждать апреля веселей.

Издательство «Ромашка»
2019г.

Чтоб всегда здоровым быть
Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать,
Сладко-сладко спать.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!