

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад комбинированного вида №3 Барабинского района
Новосибирской области

ПРОЕКТ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ»

Разработали:
Воспитатель **Чечулина И.В.**, родители, дети группы
№8 «Радуга»

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подадут своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Физическое воспитание – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а так же укреплять внутрисемейные отношения.

ТИП ПРОЕКТА

- По доминирующей в проекте деятельности: практико-ориентированный
- По содержанию: социально-педагогический
- Участники проекта: Воспитатели, родители, дети старшей логопедической группы
- По времени продолжения: краткосрочный октябрь 2018 г. по ноябрь 2018 г.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА



повышение стремления родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни в рамках проекта «Здоровье детей в наших руках»

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- 1. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой воспитанников и условия для организации двигательной активности.
- 2. Повысить компетентность и интерес родителей к вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.
- 3. Организовать совместную культурно - досуговую деятельность с участием всех участников проекта.

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Анкетирование родителей «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье»

4 % родителей занимаются оздоровлением своих детей

96% родителей не занимаются

октябрь 2018 г.

Родительское собрание «Семья — здоровый образ жизни»



Консультации

Почему детям нужно заниматься спортом?



Консультация для родителей

Нетрадиционные методы
оздоровления детей, как
уберечь ребенка от
простудных заболеваний,
игры и физические
упражнения

"С кочки на кочку"

Мама чертит на снегу круги диаметром 30-40 см. Расстояние между кругами - 40-50 см. Малышу надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг). Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, соснуть ноги в коленях, затем прыжок.

"Сбеги с горочки"

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологом склоном, а потом сбегать вниз, к ней в руки.

"Меткий стрелок"

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга, учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить куличик. Мама должна показывать пример своему ребенку: вместе с ним кидать снежки и стараться попасть в цель.

"Катание с горки"

На пологом склоне малыши тренируются кататься на санках. Мама учит его правильно направлять санки с горки.

Для самостоятельных поездок малыша нужно выбрать пологие горки, где нет большого скопления детей, чтобы ребенка никто не испугал и не ударил. Мама должна внимательно следить за тем, как ребенок катается



Как уберечь ребенка от простуды



Иллюстрация до школы

Инструкция для родителей

Важно помнить, что простуда возникает не только из-за переохлаждения, но и из-за контакта с больным человеком. Поэтому родителям необходимо следить за тем, чтобы ребенок не контактировал с больными людьми. Также важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался и не перегревался. В холодное время года необходимо одевать ребенка в теплую одежду, а в жаркое время года - в легкую одежду. Также важно следить за тем, чтобы ребенок пил достаточно жидкости.

Что же делать, если ребенок все-таки заболел?

Если ребенок заболел, родителям необходимо обратиться к врачу. Врач назначит лечение, которое поможет ребенку выздороветь. Также важно следить за тем, чтобы ребенок пил достаточно жидкости и отдыхал. Не стоит давать ребенку антибиотики без назначения врача. Также важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался и не перегревался.

ТЕХНИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА



Грудку мы слегка надавим

Шейку гладить мы начнем

Сзади косточку найдем и под косточкой нажмем

Мы над глазами нажмем
Наши бровки разотрем

Ушкам сделаем зарядку

Носик вычистим
вот так

Каждый пальчик
разомнем. Здесь
вот ямочку найдем

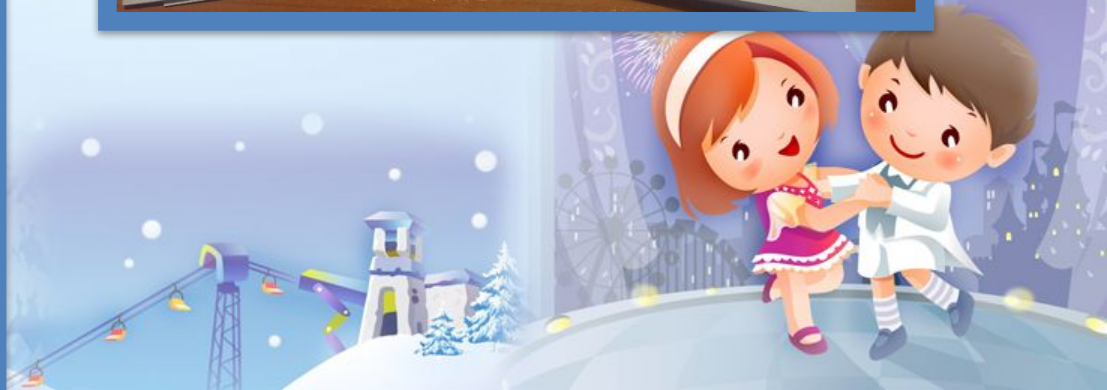
Ручки мы натрем слегка
Отдохнуть теперь пора.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Буклеты для родителей



Советы доктора

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.

Календарь профилактических прививок России (утвержден Министерством здравоохранения в 2001 году)



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп — острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирусы попадают от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При появлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

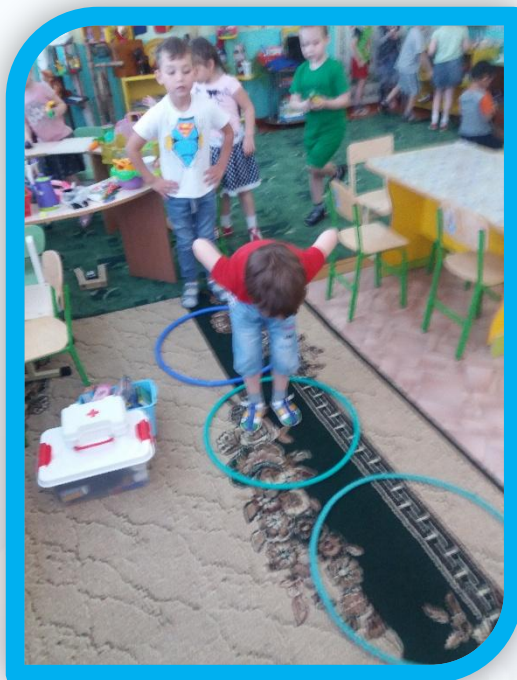
- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа — **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



Центр «Здоровейка»



Спортom в группе занимаемся





Карточка №12
 Воспитатель (показывает детям изображение бабочки)
 Выявляет в жизни моменты, которые навсегда остаются в памяти. Перед К.
 Люди всю жизнь помнят о том, что случилось с ними в детстве. Пост К.
 Бадминтон навсегда запомнил картину летнего дня и испугался об этом

Карточка №3

**МИНУТЫ
 ВНЕУРОКНОЙ РАБОТЫ**

Картотека игр
«Здоровье и безопасность»

Картотека игр
«Оздоровительные игры»

Культурные минуты
 для здоровых детей

**НА ЗАРЯДКУ –
 СТАНОВИСЬ!**

EXPERT complete
 Лекции

Формы организации
 здоровьесберегающей работы

CLIP BOARD

**ГАЗЕТА
 ДЛЯ ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИХ
 РОДИТЕЛЕЙ**

Сюжетно – ролевые игры

«Магазин»



«Больница»



Детско-родительские проекты

Краткосрочный проект «Я Здоровым быть хочу!»

Воспитанница группы «Радуга»

МКДОУ № 3 г. Барабинск

Ларионова Софья

2018 г

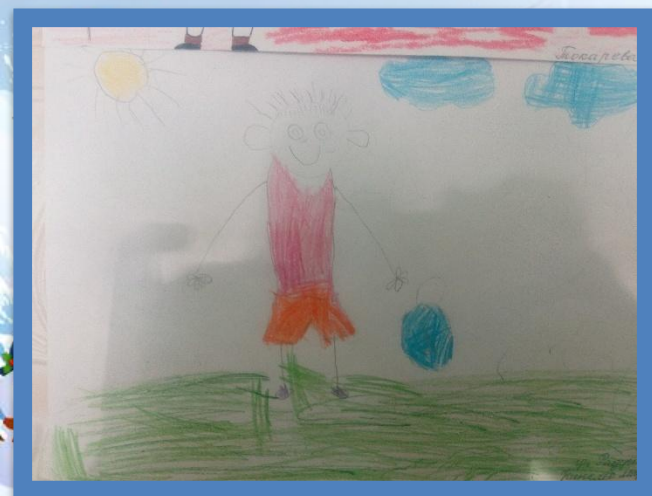
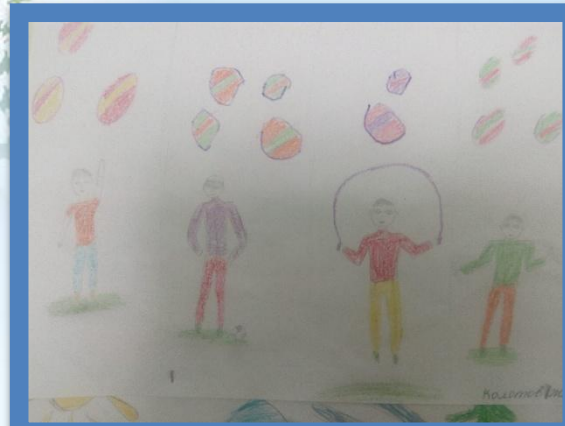
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАДЕТСКОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД №3
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
БАРАБИНСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проект «Спорт в нашей семье»



Выполнила семья
Семеновы Сергеев воспитанники
группы №3 «Радуга»

Выставка рисунков «Как я занимаюсь спортом»



Выставка фотогазет

РАСТИ ЗАДОРОВЫМ
МАЛЫШ!



Как я занимаюсь спортом.

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить
Мужай или сами старайся
и всё будет получаться.

Моя сестра Кристина
занимается художественной
гимнастикой

В здоровом теле,
здоровый дух.
Спорт - это
жизнь.

Вместе мы занимаемся
СПОРТОМ!

Физкультура -
залог здоровья и
хорошего
настроения!

Кто спортом занимается
тот силы набирается !!!



СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ!

Я ВЫБИРАЮ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!



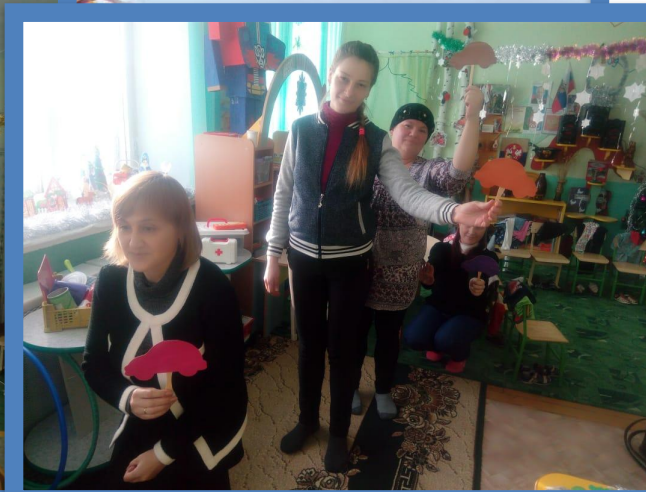
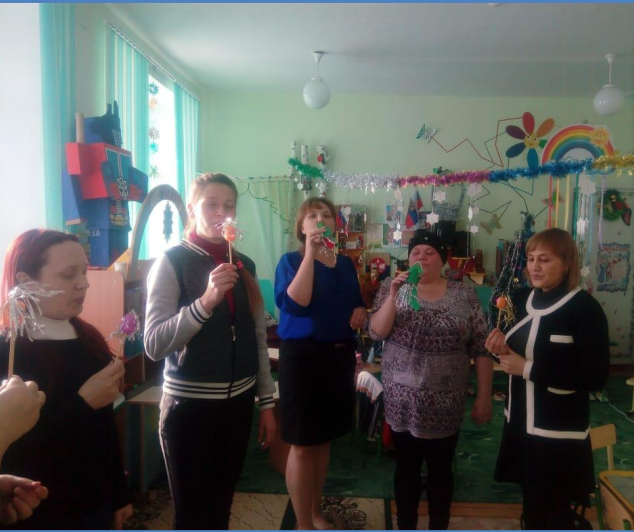
Спортивный праздник «Подари шубку зайчику»



Соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья»



Мастер - класс с родителями



Изготовление из бросового материала нестандартного оборудования

Тренажеры – крокодилы

Задачи: развивать речевое дыхание с помощью нестандартного оборудования



Ленточки

Задачи: развивать координацию движений, ловкость, быстроту с воздушными ленточками



ПОСОБИЕ- КУБИК ДВИЖЕНИЙ

Задачи: развитие основных видов движений.



Тренажеры – султанчики

Задачи: развитие координации движения, моторики рук.



ИГРА "ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ НА НОВЫЙ ЛАД"

Задачи: развивать внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.



Игры с нестандартным оборудованием



Ритмопластика- система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоничное развитие тела. Ритмопластика сочетает в себе два направления: физкультуру и хореографию. Занятия проводятся в игровой форме и основываются на ритмичных подвижных упражнениях в сопровождении музыки.

В процессе занятий решаются следующие цели и задачи:

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей старшего дошкольного возраста посредством ритмопластики.

Задачи:

1. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
2. Упражнять в развитии статического и динамического равновесия, координации движений.
3. Воспитывать умение сопоставлять ритм движений с музыкальным сопровождением, грациозно выполнять знакомые физические упражнения под музыку; сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
4. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: инициативность, творчество, фантазию; поддерживать интерес к физической культуре и спорту.





ПРОДУКТ ПРОЕКТА

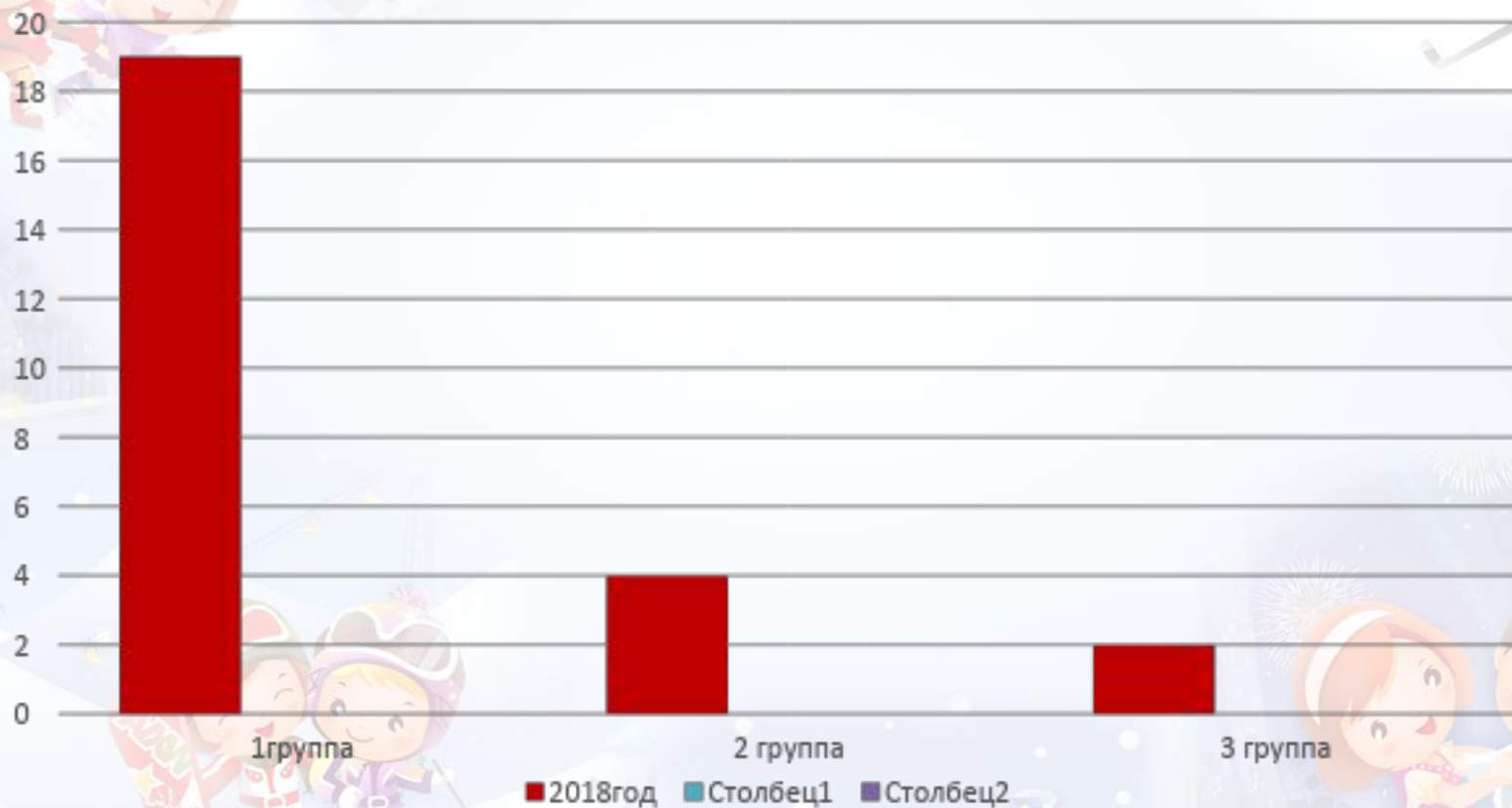
Сформированная активная жизненная позиция семьи по отношению здорового образа жизни.



Ребёнок, у которого сформированы ценности здорового образа жизни.



группы здоровья детей





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

