

# *Проект* **МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ**



*Воспитатель: Хлопкова И.П. 2016г.*  
**МБДОУ ЦРР№5**

# Проект «Малыши-крепьши»

**\* РЕЖИМ ДНЯ**

**\* СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК**

**\* РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

-информация

-консультации

-постройка родителями зимнего участка

**\* РАБОТА С ДЕТЬМИ**

-зарядка

-физкультурное занятие

- как едим

-как спим

-культурно-гигиенические навыки



# РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ

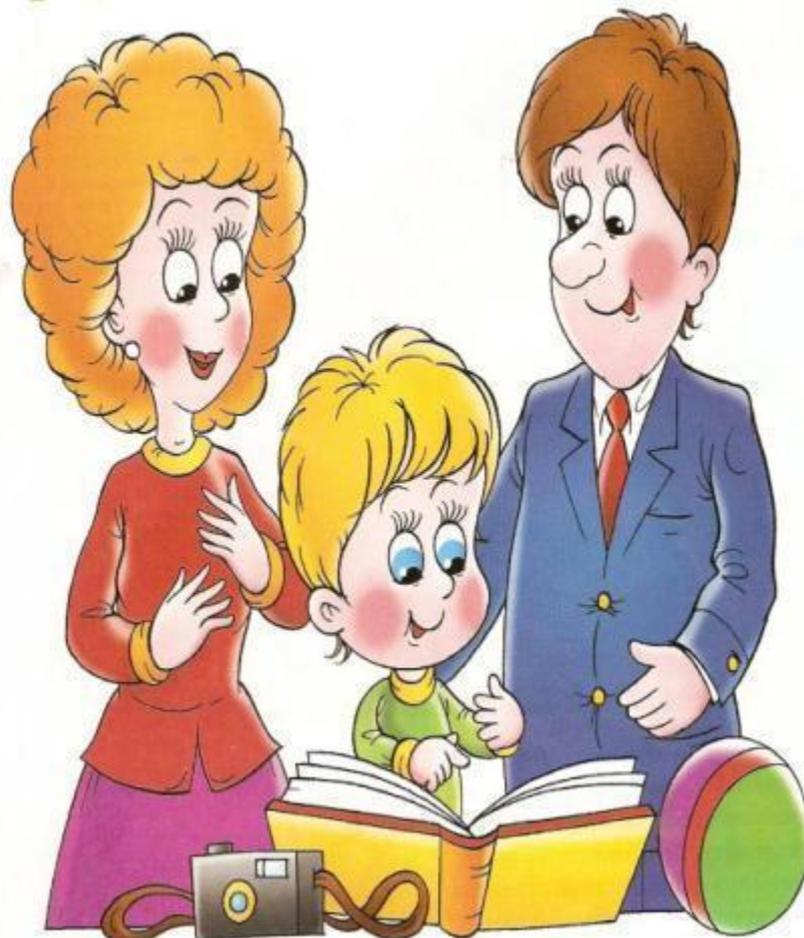


# СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК



# ***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***

- *Информация*
- *Консультации*
- *Постройка зимнего участка родителей*



# Закаливание

*Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!*

*Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеялом, а в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.*

*Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучший аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!*

*Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?*



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



## Витамин В9 (фолиевая кислота)

– очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



## Витамин В12 (кобаламин)

– много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем.

Стимулирует рост, благоприятно влияет на жировой обмен в печени.



## Витамин Н (Биотин)

– максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



## Витамин С (аскорбиновая кислота)

– в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодово-овощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



## Что делать? Вы заболели: гриппом (H1N1) и сезонным гриппом



### Если вы заболели:

с проявлением гриппоподобных симптомов, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

Люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа, должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
- Люди от 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:
  - Рак
  - Заболевания крови (включая заболевание ненормальной эритроцит)
  - Хроническое заболевание лёгких (включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких)
  - Диабет
  - Заболевания сердца
  - Почечные расстройства
  - Расстройства печени
  - Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)
  - Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
  - Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом)

### При первых признаках заболевания:

- заболевших детей в группу не приводить;
- вызвать врача на дом;
- сообщить в д/у о причине отсутствия.



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ.**

• **ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



# 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;



# Постройка зимнего участка



# *И мамы и папы – всё для блага детей*



# РАБОТА С ДЕТЬМИ



# **Зарядка**

**Погремушки в руки взяли на зарядку зашагали**



*Надо в ряд теперь всем  
встать погремушки показать*



# *Погремушки поднимаем, а потом их опускаем*



*Стали дети приседать,  
погремушками стучать!*



# Подружились с физкультурой!



# Прыжки через палки



# *Подлезание под дугой*



# *Крепкий сон-залог здоровья*



# Да здравствует мыло душистое!



# Аппетит приходит во время еды



# ***МЫ МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ!!!***

