

# *«Наше здоровье в наших руках»*

*Проект с детьми средней группы*



*(Проект эффективного взаимодействия воспитателей с родителями при осуществлении физкультурно-оздоровительной работы с детьми)*

*подготовила:*

*воспитатель МАДОУ г.о. Саранск  
« Центр развития ребёнка – детский сад № 46»  
Гордеева Лиля Хажмухаметовна*

# Самая большая ценность для человека – **ЗДОРОВЬЕ**

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов».



# Актуальность проекта

- в настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада.

Основная цель – снижение заболеваемости детей;

- от состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие;
- педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве;
- необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.







# Описание проекта

**Тип проекта:** информационно – практико - ориентированный.

**Участники проекта:** воспитатели группы, родители детей и педагоги дополнительного образования.

**Сроки выполнения проекта.**

**Начало:** сентябрь 2012 г.

**Окончание:** май 2013 г.

**Продолжительность:** 9 месяцев.

**Объект исследования:** процесс оздоровления детей в средней группе № 5 МАДОУ « Центр развития ребёнка – детский сад № 46».

**Предмет исследования:** традиционные и нетрадиционные виды оздоровительно работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей среднего дошкольного возраста.



# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста.





# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



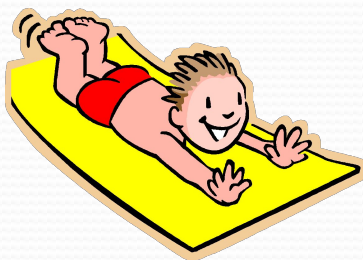
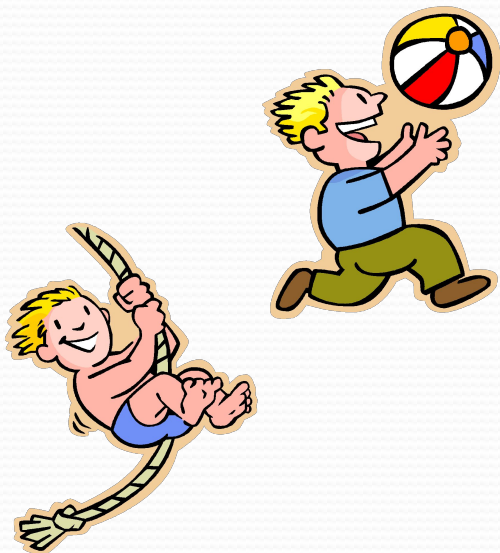
# Этапы реализации проекта:



**1. Организационно-подготовительный**  
(сентябрь - октябрь)



**2. Внедренческий**  
(октябрь - апрель)



**3. Заключительный**  
(апрель - май)





# Организационно-подготовительный

## этап

- Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.
- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».
- Консультации для родителей: «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня дошкольника», «Как сохранить здоровье ребенка».
- Разработка проекта по теме «Наше здоровье в наших руках».
- Экскурсии и целевые прогулки.
- Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта.
- Беседы.
- Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п.



# Внедренческий этап

1. **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!...»** (психоэмоциональные игры; игры-упражнения для выработки правильной осанки; игры для двигательной активности; оздоровительные игры, игровая терапия, закаливание; гимнастика пробуждения после дневного сна; кинезиологическая гимнастика; дыхательная гимнастика).
2. **«Окошко в мир»** (НОД по развитию представлений о мире и о себе).
3. **«Своими руками»** (совместная продуктивная деятельность детей и родителей).
4. **«Полочка здоровья»** (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек о пользе здорового образа жизни, соблюдении гигиенических правил).
5. **«Путешествие в страну здоровья!»** (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни Здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность).
6. **«В помощь родителям!»** (информация в родительских уголках, фотовыставки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации, повышение педагогической грамотности родителей по вопросам укрепления здоровья детей.)



# 1. «Если хочешь быть здоров...»

**ЗАДАЧА:** Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.





# «Если хочешь быть здоров...»

1. **Консультация для родителей «Как сохранить здоровье ребенка».**
2. **Традиционные методы закаливания.**
3. **Опрос родителей «Что Я знаю о здоровье?»**
4. **Нетрадиционные средства оздоровления детей**  
(кислородный коктейль – 2 курса в год, оздоровительные игры, игры, которые лечат, игровая терапия, упражнения-игры при болезнях носа и горла, игровой самомассаж, гимнастика для пальцев ног, массаж стоп).



# Традиционные методы закаливания в средней группе:

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланий родителей).
5. Хождение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.
8. Умывание холодной водой.



# Традиционные методы закаливания в средней группе:





# Нетрадиционные средства оздоровления



# Игровая терапия

**Упражнения на поверхности воды и песка, связанные с тактильно – кинестетической чувствительностью, снятием эмоционального напряжения**





# «Окошко в мир!»

Планирование НОД по развитию представлений о мире и о себе.  
Познакомить со строением органов зрения и слуха, рассказать о  
значимости этих органов

- **Познай себя!**
- **Это я!**
- **Органы чувств (глаза, уши, нос).**
- **Для чего нужны глаза, уши?**
- **Органы слуха, вкуса, обоняния (уши, рот – язык, нос).**
- **Для чего нужны зубы?**
- **Сочинение сказки «Чтобы глазки видели, чтобы ушки слышали».**
- **Экскурсия в медицинский кабинет детского сада.**
- **Как быть здоровым?**





# «Творческая мастерская»

**ЗАДАЧА:** Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей.



# «Своими руками»

- 1. Пополнение Центра Здоровья в группе.**
- 2. Коллективные и индивидуальные работы детей по теме: «Здоровье и нездоровье»**
- 3. Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.**
- 4. Изготовление информационного центра здоровья для родителей.**
- 5. Планирование занятий по продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация).**

# «Полочка здоровья»

## **ЗАДАЧИ:**

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы;
- использовать русские народные потешки, приговорки, пестушки при умывании, расчесывании и заплетании волос девочкам;
- заучивать стихотворения о здоровье.





# «Путешествие в страну Здоровья»

## *ЗАДАЧИ:*

- воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью;
- развивать двигательную активность детей;
- создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

**1. Дни здоровья**

**2. Тематические прогулки**

**3. Игровая деятельность:**

- Дидактические игры
  - Сюжетно-ролевые игры
  - Подвижные игры
- 4. Оздоровительные минутки**
- Пальчиковые игры
  - Физкультминутки
  - Дыхательная гимнастика





# «В помощь родителям!»

## **ЗАДАЧИ:**

- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома;
  - привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.
1. Консультация для родителей « Как с пользой для здоровья проводить выходные дни» , « Режим дня»
  2. Информация «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».
  3. Родительские собрания.
  4. Творческая деятельность родителей.



# Для Вас, родители!



Важные моменты в жизни ребенка...

РЕЖИМ ДНЕЙ СРЕДНЕГО ПУТИКА

Зима	
Подъем	7:00-7:30
Завтрак	7:30-8:00
Прогулка	8:00-9:00
Обед	12:00-12:30
Прогулка	14:00-15:00
Ужин	18:00-19:00
Сон	19:00-20:00
Лето	
Подъем	6:30-7:00
Завтрак	7:00-7:30
Прогулка	7:30-8:30
Обед	12:00-12:30
Прогулка	14:00-15:00
Ужин	18:00-19:00
Сон	19:00-20:00

**ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

ПАПА И МАМА!

В семье родители имеют и несут ответственность за ребенка...

Сопоставление по возрасту

Возраст	Девочка	Мальчик
Плоские стопы	Сквозь, через	Сквозь, через
Фетовый	Одевать, снять	Одевать, снять
Арматурная	Носить, снять	Носить, снять
Калесный материал	Носить, снять	Носить, снять

**ПРАВА РЕБЕНКА**

1. Каждый ребенок имеет право на жизнь и свободный выбор профессии.
2. Каждый ребенок имеет право на образование.
3. Каждый ребенок имеет право на отдых и развлечения.
4. Каждый ребенок имеет право на участие в культурной жизни.
5. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
6. Каждый ребенок имеет право на участие в спортивных мероприятиях.
7. Каждый ребенок имеет право на участие в творческой жизни.
8. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
9. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
10. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
11. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
12. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
13. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
14. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
15. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
16. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
17. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
18. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
19. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.
20. Каждый ребенок имеет право на участие в общественной жизни.

РЕЖИМ ДНЕЙ СРЕДНЕГО ПУТИКА

Зима	
Подъем	7:00-7:30
Завтрак	7:30-8:00
Прогулка	8:00-9:00
Обед	12:00-12:30
Прогулка	14:00-15:00
Ужин	18:00-19:00
Сон	19:00-20:00
Лето	
Подъем	6:30-7:00
Завтрак	7:00-7:30
Прогулка	7:30-8:30
Обед	12:00-12:30
Прогулка	14:00-15:00
Ужин	18:00-19:00
Сон	19:00-20:00

1. Подготовительные упражнения...

2. Упражнения...

3. Упражнения...

4. Упражнения...

5. Упражнения...

2013/01/





# Заключительный этап

- **мониторинг уровня заболеваемости;**
- **показ непосредственно организованной образовательной деятельности на родительском собрании (май);**
- **фотоколлаж «За здоровьем в детский сад» (апрель);**
- **выставка детских рисунков;**  
**фотоальбом совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «Хочешь быть здоровым - двигайся!».**



**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который подарила человеку его природа...

**Растем здоровыми**

«Школа здоровья» для родителей

Саранск-город спортивный.



Метод работы ребенка - проект 1001 день

**ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ**

группы №5






**Тематическая прогулка**

Познавая мир, совершенствуя свои коммуникативные навыки, расширяя и обогащая знания детей о мире и окружающем пространстве, воспитывая патриотические чувства и любовь к своей Родине, воспитывая уважение к культуре, языку, истории, традициям, обычаям, традициям своего народа и уважение к культуре и истории других народов.

**Квестовые задания**

1. Задание «Квестовый маршрут»
2. Задание «Квестовый маршрут»
3. Задание «Квестовый маршрут»
4. Задание «Квестовый маршрут»
5. Задание «Квестовый маршрут»
6. Задание «Квестовый маршрут»
7. Задание «Квестовый маршрут»
8. Задание «Квестовый маршрут»
9. Задание «Квестовый маршрут»
10. Задание «Квестовый маршрут»




Педагогический проект «Здоровый дошкольник»

2013/01/22

**О пользе витаминных комплексов**

Витаминный комплекс – это совокупность витаминов, необходимых для поддержания здоровья человека. Витаминный комплекс – это совокупность витаминов, необходимых для поддержания здоровья человека. Витаминный комплекс – это совокупность витаминов, необходимых для поддержания здоровья человека.



**Когда ребенку особенно необходим комплекс витаминной группы „В“**

В период активного физического и умственного развития (поэтому для активного ребенка в дошкольном возрасте особенно необходим комплекс витаминной группы „В“).

**Источники витаминной группы „В“ животного происхождения**

2013/01/22

**Для вас, родители**

**План мероприятий на месяц**

План работы по месячнику «Январь спортивный» в гр. №5

Дата проведения	Мероприятия	Ответственные
10.01	Музыкально-спортивное развлечение «Светик»	Горлова Л.Х.
13.01	Беседа с детьми «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	Малова А.А.
16.01	Расматривание альбома «Саранск – город спортивный»	Горлова Л.Х.
19.01	Рисование на тему «Зима»	Малова А.А.
24.01	Чтение книги «Абука здоровья в картинках»	Горлова Л.Х.
в течении месяца	Чтение литературных произведений: К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка журавль», В. Оксена «Лекарства»	Горлова Л.Х. Малова А.А.
31.01	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья дошкольника»	Горлова Л.Х.
в течении месяца	Подвижные игры: «Кто бросит дальше снежок?», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Дважды забери», «Белые снежинки», «Зайка и волк», «Лета – бросай», «На санях»	Горлова Л.Х. Малова А.А.

2013/01/22

# Информационная база проекта:

- Здоровьесберегающее пространство а ДОУ, Н.И. Крылова, издательство «Учитель», 2009г.
- Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Е.Н.Крылова,М, «Просвещение», 1981г.
- Играем с малышами. Григорьева Г.Г., М.,2003г.
- Учимся быть здоровыми, Л.А.Теплякова, С.З.Шишова,М. 2001г.,
- Занимательная физкультура в детском саду К.К. Утробина.- М.: ГНОМ и Д.,2005г.,
- Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет), Л.И. Пензулаева.- М.: Владос,2002г.
- Прогулки в детском саду. И.В. Кравченко,Т.Л. Долгова,М.,2011г.,
- Технология проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г.,

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

