

# ΠΡΟΕΚΤ ΠΕΡΒΟΥ ΜΑΔΩΣΕΙ ГРУППЫ №1



**Малыши крепыши**

ПОДГОТОВИЛИ:  
ВОСПИТАТЕЛИ  
ΜΑΔΟΥ ЦРР Д/С №94  
ΑΛΚΣΗΕ Β.Α.  
ΔΑΧΙΣΙΝΑ Ε.Σ

- **Тип проекта:** познавательно-игровой, оздоровительный, творческий
- **Продолжительность проекта:** долгосрочный (октябрь 2017 – май 2018г.)
- **Участники:** педагоги, воспитанники и родители первой младшей группы №1, инструктор по физической культуре

**Актуальность:** ранний возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа жизни.

Мы, ребята-малыши,  
Недостаточно взрослые...  
И хотим быстрее узнать,  
Как здоровье укреплять?

**Проблема,** на решение которой направлен проект: жизненный опыт детей 2-3 лет еще достаточно невелик, поэтому сформировать у них элементарные представления о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым - это и есть основное направление данной работы.

**Цель:** начальное формирование основ здорового образа жизни у детей 2-3 лет.

**Задачи:**

**Для детей:**

1. Формировать представления детей о здоровье, особенностях его сохранения и укрепления.
2. Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; познавательный интерес; творческие способности.
3. Обогащать двигательный опыт детей; вызвать желание заботиться о своем здоровье.
4. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
5. Воспитывать самостоятельность, взаимовыручку.

## Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

## Для педагогов:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.



## **Ожидаемые результаты проекта:**

- Дети получают первоначальные знания о здоровье человека, особенностях его сохранения и укрепления, овладеют культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.
- Познакомятся с профессией врача и ее значимостью для других людей.
- Познакомятся с играми, произведениями художественной литературы по теме.
- Примут участие в различных видах деятельности.
- Появятся практические навыки детей в общении со сверстниками и взрослыми.

# Этапы реализации проекта:

## Организационный:

- разработка плана реализации проекта;
- сбор и анализ литературы в соответствии с темой проекта и с учетом возрастных особенностей детей;
- подбор наглядных пособий и материала для занятий;
- пополнение спортивного уголка и развивающей предметно-пространственной среды;
- привлечение родителей.



# Основной:

## мероприятия проекта по образовательным областям:

Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Худ.-эстетическое развитие	Физическое развитие
<b>Беседы:</b> Правила личной гигиены, Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	Экскурсия в мед. кабинет	<b>ЧХЛ:</b> Мойдодыр, Федорино горе, Айболит, Чумазая девочка, Маша и каша	<b>Рисование:</b> Сосульки, веточка рябины, съедобный грибочек;	Утренняя зарядка, зарядка после сна
<b>Д/игры:</b> Оденем куклу на прогулку, Что где растёт, Скажи, какой? Съедобное - несъедобное	<b>Беседы:</b> Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке; Чистота – залог здоровья	Потешки и стихи: Водичка-водичка, Купание, Дружи с водой	<b>Лепка:</b> Груша, Мой веселый звонкий мяч, Морковка для зайчика	Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная и артикуляционная гимнастика

Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Худ.-эстетическое развитие	Физическое развитие
<p><b>Практические упражнения:</b> Быть здоровыми хотим - прямо за столом сидим; Аккуратные мы детки – в руки мы берем салфетки!</p>	<p><b>Опытно-экспериментальная деят-ть:</b> Да здравствует мыло душистое!</p>	<p>Загадки и пословицы</p>	<p><b>Аппликация:</b> Яблочко для мамы, Мойдодыр, Грибок положу в кузовок</p>	<p><b>П/игры</b> в зале и на улице: Зайка серенький, Птички и автомобиль, Солнышко и дождик</p>
<p><b>С/р игры:</b> Больница, Катя заболела, Аптека, Магазин фруктов <b>Картинки и иллюстрации:</b> Правила личной гигиены, Доктор, Овощи и фрукты, Виды спорта</p>	<p>Чудесный мешочек (овощи и фрукты)</p>	<p>Рассказы по картинкам</p>	<p><b>Раскраски:</b> фрукты и овощи  <b>Танец</b> «Большие ноги, маленькие ножки»</p>	<p>Самост. игры с мячами, кеглями; Сделай, как я; Кто как ходит</p>

# Консультации для родителей:

- ✓ Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей
- ✓ Закаливание детей раннего возраста
- ✓ Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- ✓ Дорога к обеду ложка или...

## Закаливание детей раннего возраста

У детей раннего возраста необходимо своевременное включение закаливания, оно помогает малышам и пережить похолодание, и избежать простуды. Развитием иммунитета – ребенка знакомит с предметами: переключает, бросает, определяет их, старается все ощупать и попробовать на вкус.

В этом возрасте очень важно дать ребенку ощущение заботы и теплоты.

Особенно важно в лет период следить за состоянием здоровья ребенка, так как в раннем возрасте происходит становление всех функций организма.

Чтобы Ваш ребенок окреп, чтобы происходило закаливание уравновешенности нервных процессов малыша, следует поддерживать положительное эмоциональное состояние Вашего ребенка, ведь Вы, например, замечали, что ухудшение здоровья малыша отражается на отношении к окружающему: снижается восприимчивость к впечатлениям, речевые и двигательные навыки.

«Что же делать?» скажете Вы.

Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить закаливание организма.

Закаливание – важнейшее средство укрепления здоровья!

В основе закаливающего принципа лежит постепенное приучение организма к перемене различной температур. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшается физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Распространенный вид закаливания – водные процедуры.

Особого труда не составит, если Вы до своего малыша поведете бассейн вместе. Плавание в бассейне может стать для Вашего малыша интереснейшей игрой, если малыш он будет не просто по ровной поверхности, а по массажным валикам, которые можно приобрести в детских магазинах. Ваш и Вашей малышу будет вдвойне приятней плавать в бассейне по кругу, изготовленному своими руками.

Указанные действия, применяя для ребенка автоматический массажный коврик

1. Из плотной материи сделать в виде валички массажер, внутри массажер вшить в плотную ткань пластмассовые шарики от бутылки и зашить противоположную сторону. Получится массажер с «выключателем» из пластмассовых шариков, по которой можно водить массажер.

## Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребенку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познает огромный и притягательный мир. А закрепить врожденную любовь к движению, сделать спорт более логичным и увлекательным, направить свободную энергию в "верное" русло помогут игры и упражнения, которые малышам придутся по вкусу.

Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша неразрывно связано еще и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребенок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение – это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщать малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребенка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае – привучдением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделить всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребенка привычкой и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в веселой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь знакомая с малышом, взрослые и сами получат заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детьми можно делать под подбадривающие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу:

Вышли звери на зарядку,

Раскачались по порядку.

Разомь с пенью – ребяташки.

И дочечки и мальчишки.

Упражнения выполняешь,

Лазки к веревке подпрыгиваешь.

Ну, а мы подпрыгиваем ручкой

Высоко, до самой тучки!

Вот идет молоток молоток,

Гремя топанет топоток.

Космонавту поможем,

Мы пробьемся как мышка, тоже.

Топ да топ, топ да топ

И в задний хвост да хвост!

## Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей

Иммунитет – ответ организма на внешние раздражители: вирусы, бактерии, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отключаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунитет делит иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет – «сервалом» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабления детского иммунитета нет.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, скрытые инфекционные заболевания, даже незначительный зуб – все это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать об экологической обстановке и стрессах, которые подрывают растущий организм.

Примерно ослабленный иммунитет:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год

- болевая протекает без температуры

- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает

- увеличенные лимфоузлы

- дисбактериоз

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает» себя весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подкормка,

- активные прогулки на свежем воздухе,

- полноценный сон,

## Дорога к обеду ложка или...

Именно с этой знаменитой поговорки хочется нам начать свою статью. Хотелось бы спросить у родителей, актуальна ли это выражение в их семье или все-таки дорога к обеду ни ложка, а вилочка, реклама по телевизору, книжка с картинками и, наконец, обещания конфетки за съеденную ложку. Почему малыши так неохотно садятся за стол? Каждый ребенок индивидуален и поэтому в каждом случае стоит рассмотреть причины плохого аппетита отдельно для каждого. Причиной отказа от пищи чаще всего являются родители. Родители большие привереки, а нужно всего лишь разобраться, почему ребенок не хочет есть. Существует несколько причин, из которых можно найти выход. Стоит лишь приложить немного усилий а, главное, не отступать от плана и каждый день выполнять их, даже если сегодня выходной или пошел в гости и, казалось бы, можно расслабиться и дать возможность ребенку самому решать, есть ли ему борщ или торт на завтрак, обед и ужин.

Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте, особенно это касается пищеварительной системы.

1. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребенка. Первой малыш любит гречку, а маня, приедая усталая с работы, приготовила на всю семью борщ и совсем нет сил готовить еще отдельные блюда. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для малыша отнимет не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.

2. Ребенок переусыпает между приемами пищи. Отказать малышу очень сложно, если он просит конфету или печенье. Но игнорировать родительскими слабости обязательно станет отказ ребенка от пищи.

3. Плохой аппетит после болезни. Очень важно после болезни не пичкать ребенка калорийной едой, пусть он кушает часто, но понемногу и старайтесь готовить ему любимые блюда.

4. Ребенка привуждают кушать. Нельзя насильно заставлять ребенка съесть что-то, уговорить невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отрицание от пищи.

5. Повышенные требования и запрет. Родители пытаются уловками заставить ребенка покушать, предлагают по конфетку, по посмотреть мультфильм, то поход в зоопарк. Но, к сожалению, большого эффекта достигнуть таким образом тоже не получится. Кушая перед телевизором, ребенком, совершенно не прожывая пищу, будет ее глотать, да и конфеты и зоопарк также не приведут к желаемому результату.

# Заключительный:

- Спортивный праздник с родителями «Мы – ребята-крепыши, с физкультурой дружим мы!»









- Создание фотовыставки «Ни минуты покоя!»



## **Итоги реализации проекта:**

- Дети получили первоначальные знания о здоровом образе жизни, овладели культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- Обогатили двигательный опыт, расширили словарный запас;
- Овладели практическими навыками в общении со сверстниками и взрослыми;
- У детей появился интерес к здоровому образу жизни, желание поддерживать и укреплять свое здоровье.