

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №54 комбинированного вида  
Красносельского района г. Санкт - Петербурга

# ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (октябрь 2015г.)



Разработан воспитателями  
младшей группы №9:  
Уховой В.В.  
Янкиной А.В.

**Актуальность:** Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении. Педагоги работают в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект

начального звена системы  
является – семья.



# *Здоровый ребенок – счастье родителей!*



"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд родителя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."

(В. Сухомлинский)

## Цель проекта:

Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни; повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

## Задачи проекта:

Для детей: Формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;

Развивать активность, подвижность, гибкость, ловкость через различные виды деятельности;

Воспитывать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, занятию спортом в детском саду и семье;

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания и их полезных свойствах;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы;

Способствовать формированию положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом в детском саду и семье.

Для педагогов: Обобщение умений работы в рамках проектной деятельности;

Формирование навыков работы в программе Презентации MicrosoftPowerPoint;

Развитие творческих способностей и инициативности педагогов;

Взаимодействие ДООУ и родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Для родителей: Вовлечение в образовательный процесс как равноправных участников;

Удовлетворение запросов родителей.

# Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста (3-4 лет).

## Участники проекта

• Дети



• Инструктор по физической культуре

• Родители



# Этапы проекта:

1. Подготовительный этап

2. Основной этап

3. Заключительный этап



# *Подготовительный этап:*

- 1. Анкетирование родителей "Питание с семьей".**
- 2. Проведение конкурса фотографий на тему "Мы самые здоровые!", оформление стенда.**
- 3. Оформление памятки для родителей по организации питания детей.**
- 4. Беседы с детьми, вопросы к детям , наблюдения за детьми.**
- 5. Создание полифункциональных пособий .**
- 6. Создание картотек: подвижные игры; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз; динамические паузы.**

# Приглашение для родителей:

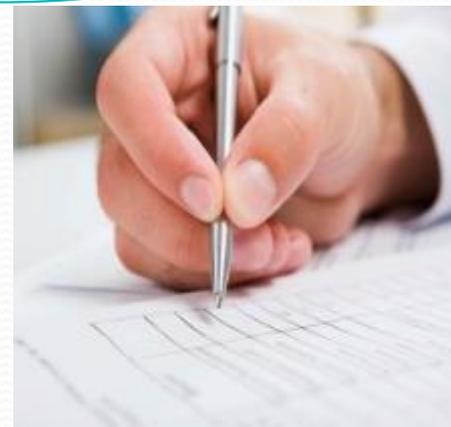
" Уважаемые.....И.О. !  
Если вы заинтересованы в  
сохранении и укреплении  
здоровья вашего ребенка,  
приглашаем вас к разговору о  
правильном питании детей.  
Наша встреча  
состоится.....(дата,месяц) в  
.....часов.  
Вас ожидает:

- презентация проекта"  
Полезное питание"



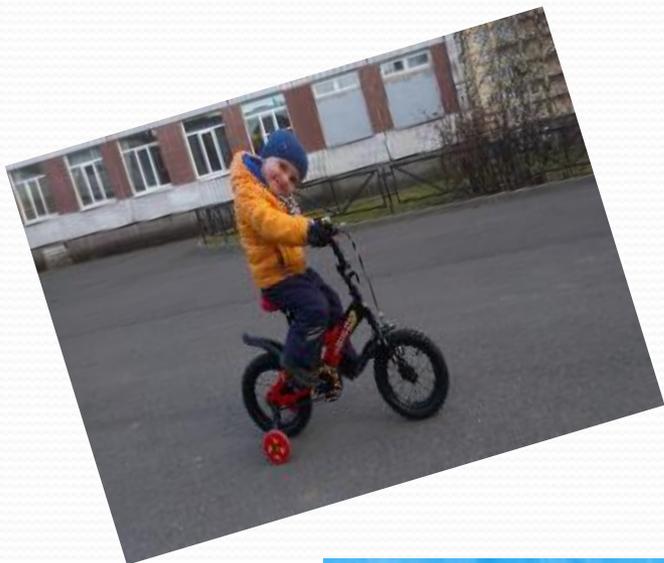
## Анкетирование родителей "Питание с семьей".

Уважаемые родители!  
Мы будем очень благодарны, если вы  
ответите на вопросы нашей анкеты:



- Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
- Какое имеете вы представление о пищевой ценности продуктов?
- Как вы выбираете продукты?
- Как вы относитесь к "быстрому" питанию- гамбургерам, хот-догам, пицце?
- Знаете ли вы о вкусах своего ребенка?
- Рассказываете ли вы своему ребенку о полезных свойствах продуктов?
- О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
- Составляют ли овощи и фрукты основу рациона вашей семьи?
- Заботитесь ли вы о разнообразии блюд?
- Имеет ли место в традициях вашего дома семейный ужин?
- Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
- Что бы вы хотели узнать о правильном питании?

# Проведение конкурса фотографий на тему "Мы самые здоровые!", оформление стенда.



# Оформление памятки для родителей по организации питания детей.

## 1. Пять правил детского питания:

- Еда должна быть простой, вкусной и полезной;
- Настроение во время еды должно быть хорошим;
- Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязание;
- Ребёнок имеет право знать все о своём здоровье;
- Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

## 2. Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных "НЕ";

- Не принуждать;
- Не навязывать;
- Не ублажать;
- Не торопить;
- Не отвлекать;
- Не потакать, но понимать;
- Не тревожиться и не тревожить.

# *Основной этап:*

1. Непосредственная образовательная деятельность
2. Работа с родителями



## Сетевая «паутинка» проекта.



- 
- Я и мое здоровье
  - беседы
  - НОД
  - Закаливающие процедуры
  - Рассматривание иллюстраций
  - Чтение художественной литературы
  - Практические задание
  - Сюжетно-ролевые, дидактические и подвижные игры
  - Домашние задания для родителей

*Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,  
знает вся моя семья, должен быть режим у дня.*



Здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия. Одним из важных факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья и психическое развитие ребенка, является **РЕЖИМ ДНЯ**.

Очень важно чтобы характер чередования деятельности и отдыха ребенка соответствовал особенностям его биологического ритма. Ребенок спит 2 – 2,5 часа днем один раз.

Продолжительность суточного сна не менее 12 – 12,5 часов. Период активного бодрствования составляет 5,5 – 6 часов, интервалы между приемом пищи 3,5 – 4 часа.



Необходимым компонентом режима дня и одним из основных компонентов всей оздоровительной работы является **ЗАКАЛИВАНИЕ**, как повседневной жизни, так и в процессе проведения специальных воздушных и водных процедур.

Для закаливания детей используются игры с водой, умывание прохладной водой, ежедневные прогулки, босохождение, обмывание ног и др.

Для выбора средств закаливания необходима консультация врача.

Закаливание является хорошим средством повышения сопротивляемости организма к заболеванию.



*Правильное питание и  
витамины - залог здоровья.*



## Правильное питание- залог здоровья!

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, *важнейшая роль принадлежит питанию*. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.



Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- ✓ Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- ✓ Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- ✓ В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- ✓ В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Важным условием организации питания является строгое соблюдение санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических норм и правил, сервировка стола и конечно хороший эмоциональный настрой.



Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом.



Положительные эмоции создают радостное настроение, стимулируют жизненный тонус, повышают активность ребенка. Во многом это обеспечивается отношением к ребенку воспитателя. Недопустимы в общении с малышом окрики, угрозы, наказания. Важны поддержка, поощрения, добрая улыбка, ласково произносимое имя ребенка. Это значительно облегчит для него процесс адаптации и привыкания к новым взрослым и сверстникам.



Использование физической культуры в детском саду с учетом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития.

Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей, воспитатель уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приемы.



*Упражнения в ходьбе.* Ходить обычным шагом, ходить на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед. Ходить в колонне, по кругу, не держась за руки; парами в колонне и в разных направлениях (врассыпную). Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой».

*Упражнения в беге.* Бегать в колонне, соблюдая интервал, меняя направление; небольшими группами и всей группой с одного края площадки на другой; по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). Бегать в разных направлениях; с остановками, по кругу, взявшись за руки, не держась за руки. Убегать от ловящего, догонять убегающего. Пробегать быстро до 10–20 м. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. Бегать непрерывно в течение 50–60 с. Пробегать медленно до 160 м.

*Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.* Катать друг другу мячи, шарики. Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).

Подвижные игры благотворно отражаются на здоровье детей и общем развитии.



# Заключительный этап:

Индивидуальные беседы с родителями помогли обратить их внимание на оздоровление своих детей. («Занимайтесь зарядкой», «Одевайтесь по погоде», «Вред чипсов и сухариков» и др.)

С целью изучения здорового образа жизни семей провели анкетирование среди родителей «Питание с семьей» и «Двигательный режим семьи». Анализ анкет показал, что количество семей, ведущих здоровый образ жизни, становится с каждым годом больше.



# Спортивный досуг «На встречу друг другу»

