

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1460.

Дошкольное отделение

Проект «Выходные с пользой !»

*подготовила воспитатель
2 младшей группы № 1 :
Музафарова Г.М.*

Актуальность проекта

- Ухудшение состояния здоровья детей - не только медицинская, но и серьёзная педагогическая проблема.
- Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.
- Создание новых форм проведения выходного дня детей с родителями с пользой для здоровья.



Описание проекта

Участники проекта:
воспитатели группы, дети, родители.

Сроки выполнения проекта:
Долгосрочный



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей младшего дошкольного возраста.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Заинтересовать родителей, показать важность данной проблемы,
дать теоретические знания:



Обучить родителей практическим навыкам сохранения и укрепления
здоровья детей:



Подобрать консультационный и дидактический материалы (подвижные
игры дома)



Организовать работу с родителями по планированию и проведению
выходного дня с пользой для физического и психического здоровья детей.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Для детей:

- 1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
- 2. Улучшение показателей здоровья.
- 3. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- 1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
- 2. Физическая и психологическая подготовленность детей .

Для педагогов:

- 1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов, использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей .
- 2. Создание предметно развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы.
- 3. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
- 4. Личностный и профессиональный рост.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:

- ✓ анкетирование родителей ;
- ✓ обсуждение целей и задач проекта с родителями .

2. Изучение научно-методической литературы по проблеме:

- ✓ новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;
- ✓ анализ существующих инновационных форм работы ;
- ✓ подбор новых более эффективных форм работы с родителями;
- ✓ составление плана совместной работы с детьми, воспитателями и родителями ;
- ✓ подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми

Основной этап

РАБОТА С ДЕТЬМИ:

- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазя» и т.д.
- Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, потешки о здоровье (приложение №3), загадки о предметах личной гигиены и др. (приложение №2)
- Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Путешествие в страну здоровья» (приложение №1), «Правила поведения на прогулке» и др.
- Дидактические игры: «Во саду ли, в огороде»,
- «Режим дня», «Правила личной гигиены», «Первая помощь при травмах», «Полезная и вредная еда»
- Сюжетно-ролевая игры: «Больница», «Магазин»
- Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра»



Игра «Доктор»



Моем руки

Работа с родителями

«В помощь родителям!»

Консультации для родителей :

1) Стендовая информация

- оформление консультаций для родителей по теме проекта:

«Как провести с ребенком выходной день с пользой для здоровья » ;

«Режим дня».(приложение № 6)

2) Открытый просмотр режимных моментов :

2.1.«Утренняя зарядка для детей» -

планируем пригласить родителей на зарядку.

2.2. Проведение подвижных игр на прогулке.

3) Провести консультации для родителей на темы:

«Советы по укреплению здоровья детей» ;

«Полезные привычки»;

«Здоровье и питание детей дошкольного возраста»

Система коррекционной и профилактической работы с дошкольниками с нарушением зрения

1. Упражнения для глаз
2. Релаксация
3. Физкультминутки
4. Коррекционные игры
5. Закаливающие процедуры

Рекомендованы для
родителей
для занятий
с детьми дома



**Комплекс зрительных упражнений.
Упражнение для расслабления мышц «Пальминг»
(приложение № 4)**



Физкультурное развлечение «Мы со спортом крепко дружим»



Утренняя зарядка. (комплекс с обручем)



Заключительный этап

Мы с удовольствием рассматриваем
наши работы



Выставка проектных работ «Выходные с пользой»



Проект семьи Гусева
Юры



Проект семьи Вергасова
Максима



Проект семьи Гозаловой Марианны



Проект семьи
Абдуллаевой
Алисы

Здоровая семья

ВЫХОДНЫЕ

для
ЗДОРОВЬЯ



за
РЯД
КА

спорт

поход

В ЛЕС

ВЫХОДНЫЕ ПОЛЬЗОЙ



Музей "Земля сказок"
Липа

ВЫХОДНЫЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!!!

Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Утром солнышко проснется,
Деткам в гости забегает.
Ты, малыш, вставай,
И кроватку закрывай.



Мы же любим гулять
По тропинкам, по полям,
Побеждать, играть,
Пробежаться с другом.



Мы любим гулять
По тропинкам, по полям,
Побеждать, играть,
Пробежаться с другом.

Результаты проекта:

- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение компетентности родителей .
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения.
- Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.
- Презентация проекта на педагогическом совете.

Список использованной литературы :

1. Общеобразовательная программа «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы; Т.С.Комаровой; Москва Мозайка – Синтез 2011
2. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Голицына Н.С., Шумова И.М. Москва 2008
3. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» И.М.Новикова Москва Мозайка -Синтез 2010
4. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
5. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.
6. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
7. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П.Щербак.
8. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.
9. «Психосоматическая гимнастика» Т.В.Нестерюк
10. Интернет ресурсы : nsportal.ru .

Приложение №1

План – конспект беседы: «Чистота – залог здоровья»

- Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?
- Дети: Да!
- Воспитатель: Как вы думаете, что значит быть здоровым?
- Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.
- Воспитатель: Итак, на чем поедем? Давайте на автобусе. Вставайте за мной, я буду вашим водителем, повезу вас в город здоровья.
- Едем под музыку. У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к плакату «Спорт»
- - Вот и первая остановка. Она называется «Спортивная»
- «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день... »
- Дети: Зарядку!
- - Ребята, а для чего делают зарядку?
- Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.
- - Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

- Включается музыка. Дети делают упражнения.
- - Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.
- Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе и останавливаются возле вывески остановка «Чистота». Воспитатель объявляет остановка «Чистота»
- Вдруг слышим стук.
- - Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)
- Мойдодыр: Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?
- Воспитатель: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.
- Мойдодыр: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?
- Как нужно мыть руки - покажите
- А зубы нужно чистить?

- Сколько раз? (утром и вечером)
- А что будет, если мы не будем чистить зубы?
- Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.
- Загадки загадывает и показывает отгадки
- Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)
- Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)
- Оказались на макушке
- Два вихра и завитушки.
- Чтобы сделать нам причёску,
- Надо что иметь? (Расческа) .
- Вафельное и полосатое,
- Ворсистое и мохнатое,



- Всегда под рукою -
- Что это такое? (полотенце)
- Воспитатель: Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику, хочешь посмотреть.
- Показ «Две лягушки-хохотушки...»
- Воспитатель: Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. (Мойдодыр уходит)
- Ой, ребята, что –то наши колеса в автобусе сдулись.
- Дыхательная гимнастика «Насосы»
- Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. (едем)
- Следующая остановка «Витаминная»
- Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.
- Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.
- - Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).
- - Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. (дети едут на автобусе назад)

- -Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.
- Давайте дадим маленькие советы .
- Каждый твердо должен знать:
- Здоровье надо сохранять.
- Нужно правильно питаться,
- Нужно спортом заниматься,
- Руки мыть перед едой,
- Зубы чистить, закаляться
- И всегда дружить с водой.
- И тогда все люди в мире
- Долго-долго будут жить.
- И запомним, что здоровье
- В магазине не купить!
- Воспитатель: Будьте здоровы!



Приложение № 2

Высказывания и афоризмы о здоровье :

« Здоровье- дороже золота» (Вильям Шекспир)

«Если не бегаешь пока здоров, придется бегать, когда заболеешь» (Гораций)

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» (Виктор Гюго)

« Не навреди (больному)» (Гиппократ)

« Гимнастика удлиняет молодость человека»
(Джон Локк)

Приложение № 3.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение №4.

Упражнение для расслабления глазных мышц «Пальминг»

- 1.Закрывать глаза веками, подумать о приятном, улыбнуться.
- 2.Разогреть ладони. Закрывать веки теплыми руками крест-накрест. Глаза должны почувствовать тепло.
3. Открыть глазки, поморгать глазами легко ,как бабочка машет крылышками.

Глазодвигательный тренинг

- 1.Проследить глазами движение по горизонтали змейкой сверху вниз.
- 2.Проследить глазами движение по вертикали змейкой слева направо.
- 3.Проследить движение по максимальному кругу в обоих направлениях.
- 4.Проследить движение по форме максимальной «восьмерки» в обоих направлениях.

Приложение № 5

Физкультминутки

«Кот»

Выгнул спинку кот дугой
Поклонился нам с тобой
(руки на поясе поклон)
Потянулся сладко, сладко
(встать на носочки, руки вверх и потянуться)
Вот и вся зарядка!
(Опустить ручки, показать ладошки)

«Кузнечики»

Поднимают плечики, прыгают кузнечики
(дети двигают то одним, то другим плечом)
Прыг - скок, прыг – скок прыгают кузнечики
(прыжки)
Солнышко садится, кузнечик спать ложится
(ручки под щёчкой, присесть)
Опустили плечики, тихо спят кузнечики
(дети сидят на корточках)
Солнце поднимается, кузнечик просыпается
(дети встают)

«Паровоз»

Едет, едет паровоз, паровоз
(Круговые движения руками, согнутыми в локтях)
Шум трубы
(хлопки над головой)
И стук колёс, стук колёс
(топот ногами)
Вот нас поезд и привёз
(остановка)

Потешки (пальчиковые игры)

Утро с потешкой (просыпаемся, умываемся...)

Потягиваемся

Потягунюшки, порастунюшки *(Поглаживают от головы, до пяточек)*

Поперёк толстунюшки,

А в ножки – ходунюшки, *(Двигают ножками)*

А в ручки – хватунюшки, *(сжимают и разжимают кулачки)*

А в глазки - глядунюшки, *(показывают глазки)*

А в ушки – слышунюшки, *(Показывают ушки)*

А носики - сопунюшки, *(Показывают носик)*

А в роток - говорок, *(Показывают ротик)*

А в головку - разумок !

Умываемся

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

Чистая водичка

Умоет наше личико,

Вымоет ладошки.

Намочит нас немножко,

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся!

Зарядка

Хомка

Хомка-Хомка хомячок (надуваем щёчки как хомяк)

Полосатенький бочок (гладим себя по бокам)

Хомка рано встаёт (Потягиваемся)

Щёчки моет, глазки трёт (делаем соответственные действия)

Подметает Хомка хатку (наклоняемся и делаем вид, что подметаем)

И выходит на зарядку.

Раз, два, три четыре пять

Хомка сильным хочет стать (показываем - сильный).

Мама (папа, баба) с колей (Машей, Дашей, Петей) по порядку

Сейчас сделают зарядку (далее солевое закаливание)

Профилактика плоскостопия

Топики, топики,

По водичке хлопики,

Хлопики лодошками,

Да босыми ножками!

Расчёсываемся

Уж я косу заплету,

Уж я руссу заплету,

Я плету, плету, плету,

Приговариваю:

Ты расти, расти коса

Всему городу краса.

Поедим

Кашу варили

Ложечкой мешали

Куколку кормили

Котику давали

(указательным пальчиком водим по ладошке)

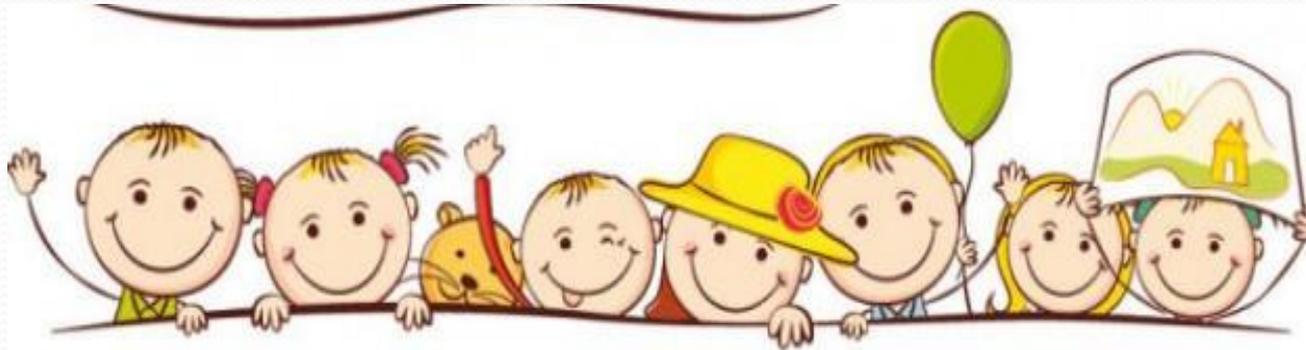
Приложение №6



Приложение №6



«Как провести с ребенком выходной день с пользой для здоровья»



Спросите у воспитателей детского сада: «Какой день недели самый трудный у вас на работе?» В ответ вы услышите: «Понедельник».

В этот день часто детей приводят либо сильно возбужденными, раздражительными, либо вялыми и плаксивыми. По понедельникам чаще всего слышится плач, чаще возникают между детьми конфликты, больше детских капризов. Почему это происходит?

В детском саду ребенок привыкает к определенному режиму: он ест и пьет в установленное время, днем отдыхает, каждый день гуляет.

Воспитатели следят за тем, чтобы время ребенка было заполнено интересными играми и занятиями, но чтобы при этом он не переутомлялся: чтобы игры требующие усиленных движений (бега, прыжков), сменялись сидячими играми.

В выходные ребенка часто не укладывают спать, иногда не гуляют с ним. С утра и в промежутках между едой пичкают ребенка сладостями, дают кушать в разное время.

Часто ребенку разрешается поздно сидеть, особенно когда приходят гости.

Иногда родители держат ребенка возле себя целый день: ходят с ним на рынок, в магазин за покупками, в гости. От всего этого ребенок сильно устает.

Дома ребенка на каждом шагу одергивают: «Не ходи, не говори, не трогай, не мешай, не сори». А когда ребенок капризничает, мать то и дело восклицает: «Когда же это воскресенье закончится, скорее бы ты в садик пошел».

Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимание, заняты своими делами. Ребенок делает все, что хочет, большую часть времени проводит на улице. В результате ребенок сильно устает, возбуждается, а в понедельник это проявляется в капризах, плаче, ссорах, конфликтах с детьми. В результате плохо проведенного выходного дня ребенок плохо себя чувствует в понедельник.

Итак, целую неделю ребенок проводит в детском саду, родители видят его только вечером, у них часто нет возможности уделить ему внимание.

Поэтому именно в выходной день нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями, родными; радость от пребывания

Выходной день должен быть праздником для малыша. Каждая семья в состоянии сделать это.

Там, где возможно, можно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи, перебрать ягоды. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает трудолюбие.

- В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала» - хвастаются они. Прогулки многое дают и для воспитания любви к родному городу, родной природе.

В летний день можно поехать на природу на целый день. Взять с собой еду, одеяло, чтобы положить ребенка отдохнуть, пару игрушек, чтобы ребенок мог поиграть.

На прогулке нужно дать ребенку возможность побегать, нарвать цветов, ягод, покидать камушки, поймать бабочку, жука. Такие длительные прогулки доставляют детям много радости, оставляют у них яркие впечатления. Только внимательно следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, не перегрелся на солнце, не обгорел.

Иногда в парке часто приходится наблюдать, как родители часто портят настроение и себе, и детям: наденут нарядное платье на малыша и все время дергают ребенка, чтобы он не бегал, не пачкался. Ребенка на прогулку нужно одевать просто. Чтобы ребенок мог поиграть свободно.

В плохую погоду, в выходной день можно с ребенком почитать, послушать музыку, поиграть с ним, попеть песни.

Очень многие родители полагают, что ребенка в выходной день следует водить в кино, даже на картины, не очень для него понятные. Это только вредно для ребенка. Он сидит 2-3 часа в душном зале, быстрая смена кадров не только утомляет, но иногда и пугает ребенка.

Ребенка-дошкольника следует брать на картины, созданные для его возраста.

Уважаемые родители!

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.



КАК ГУЛЯТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Еще мамы знают, почему надо гулять, но простая фраза «гуляем с пользой для ребенка», не всегда правильно толкуется мамами. Многие мамы не знают, что прохладный нос, пятки и ручки не являются признаком переохлаждения. Поэтому поговорим о том, сколько по времени гулять, в какую погоду нужно гулять и как с пользой проводить время на прогулке.

Почему ребенку нужно много гулять?

Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.

Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.

Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.

Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.

Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин d. При недостатке этого витамина развивается рахит.

Прогулки способствуют профилактике близорукости. В помещении взгляд фокусируется только на близко расположенных объектах, а на улице – еще и на далеких, что является отличной профилактикой близорукости.

Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.

Как одеваться?

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом ветра.

Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.



Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

Гулять нужно активно. Пусть ваш ребенок вволю бегаёт, прыгает, лазит по детской площадке.

Как определить, что ребенок замерз?

Основной критерий — поведение самого ребенка. Прохладный нос, прохладные пятки и ручки не являются признаками переохлаждения! На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

Если он ни на что не жалуется, гуляйте спокойно.

Что делать, если ребенок замерз?

Малыша возьмите на руки и согрейте своим теплом. Для ребенка постарше организуйте активные игры, он должен подвигаться, побегать.

Когда он немного согреется, оденьте его теплее, чтобы он снова не замерз; действуйте именно в таком порядке.

Что делать, если ребенок перегрелся?

Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить.

Обеспечьте минимальное количество одежды. А проще говоря, разденьте малыша.

Дайте ему как можно больше жидкости — негазированную чистую или минеральную воду, сок, морс, компот.



Спасибо за внимание !