

Презентация проекта «За здоровьем в детский сад!»



Участники проекта:

**Дети 3-4 лет
второй младшей
группы**

«Солнышко»,

воспитатели :

Тимофеева К. С.,

Моргунова А.М,

родители.



Актуальность проекта:

- *В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.*

Цель проекта:

- *сохранение и укрепление здоровья детей,*
- *привитие им навыков здорового образа жизни.*

Задачи проекта:

- *- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;*
- повышать интерес родителей путём просветительской*
- *работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.*

Ожидаемый результат:

- 1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;*
- 2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;*
- 3. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»;*
- 4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.*

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта «За здоровьем в детский сад» будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье». Когда в данной группе произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

В течении дня мы с нашими детьми проводим большое количество оздоровительных мероприятий. Все они проходят в интересной игровой форме с использованием различных атрибутов.

Утро начинается с зарядки: построение, веселая разминка, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

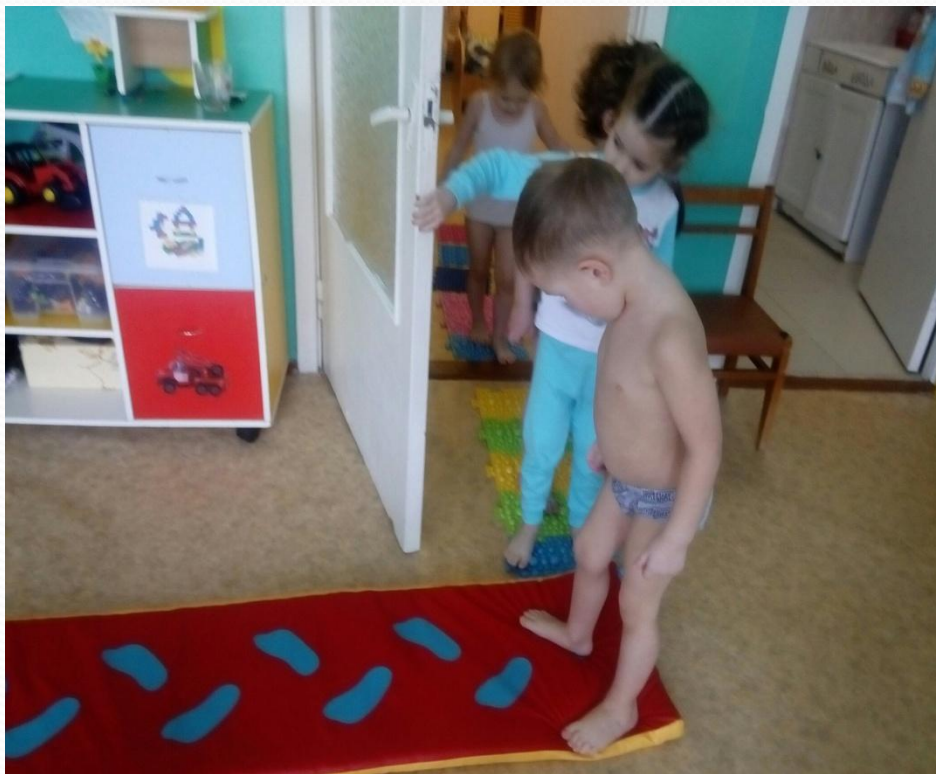




- Во второй половине дня мы продолжаем закаливать свой организм. Начинаем мы с гимнастики пробуждения.
- Затем ходьба по дорожкам здоровья, которая включает в себя закаливание организма босохождением и профилактику плоскостопия.
- Далее обширное умывание, пальчиковые игры, точечный массаж и малоподвижные игры.

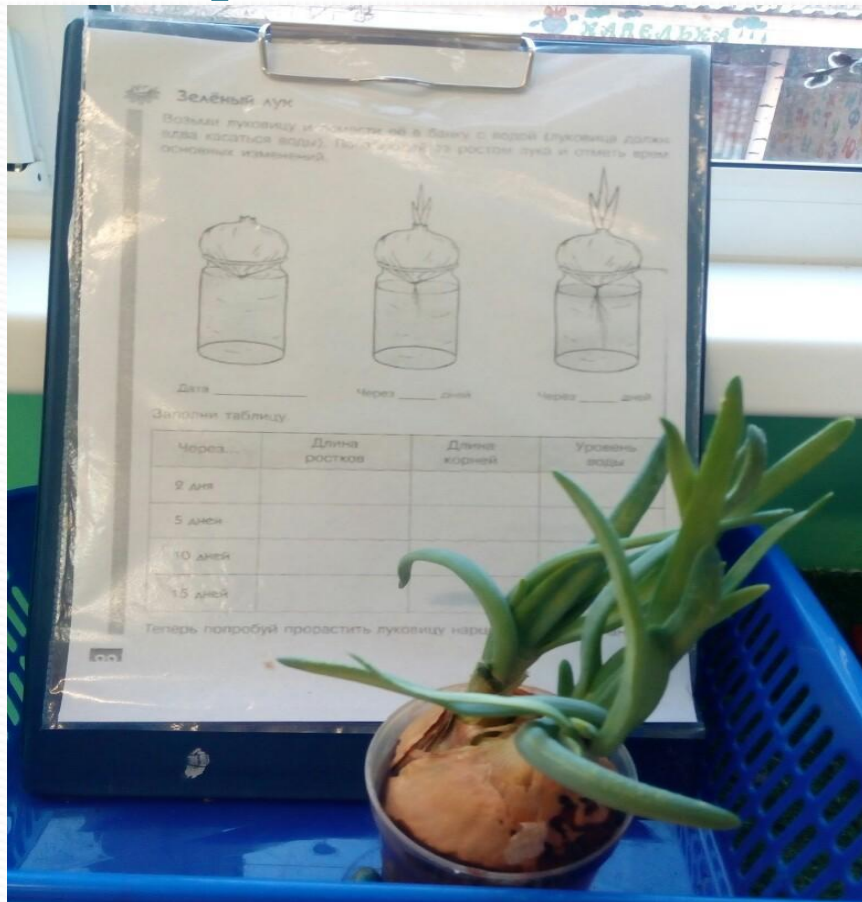
Мы проснулись!!!







«Витамины – на грядке, здоровье – в порядке».



- Посадка семян лука и укропа.
- Цель: Вызвать интерес к посадке растений; желание употреблять лук и укроп в пищу, заботиться о своем здоровье; развивать трудовые навыки.

«Витамины и здоровье»



Беседы с детьми на тему:

«Витамины»

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах.

Беседа «Кто такие витамины и где они живут?», «Какое твоё любимое блюдо?», «Овощи и фрукты – полезные продукты».



Витамины мы едим – быть здоровыми хотим.



Оздоровительные игры. Игры которые лечат!

- **«Уши»**
- **«Кошка»**
- **«Пастушок гудит в рожок»**
- **«Контроль ветров»**
- **«Дыхательная гимнастика»**

Прогулка, как эффективное средство закаливания детского организма.



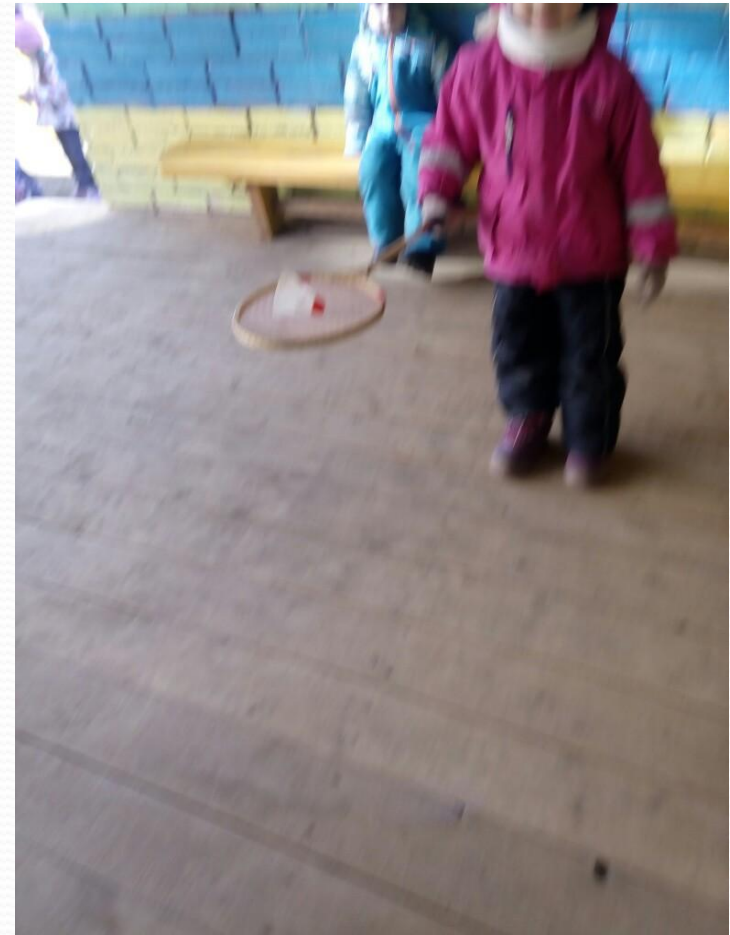
Уборка снега с площадки.



Подвижные игры на свежем воздухе!







Участие в спортивных праздниках!

- «23 февраля»
- «8 марта»
- «Масленица»
- «День смеха»









Организация работы с родителями по оздоровлению детей

- «Создание тактильных мешочков»



Выставка на тему: «Здоровый образ жизни»



Выставка на тему: «Закаливание в семье»



Участие в конкурсе: « Здоровая семья!»



Консультации для родителей!

Адаптация и здоровье

... Только тогда, когда педагоги будут знать, что надо делать, они смогут ослать.

П.П.Блонский

Первая встреча ребенка с дошкольным образовательным учреждением – один из наиболее сложных и ответственных моментов как в его жизни, так и в жизни родителей и педагогов. Адаптация (приспособление) всегда сопровождается напряжением всех систем организма участников этого сложного социально – психологического процесса и проходит три этапа.

На первом – ознакомительном – этапе происходит конфликт старых и новых форм поведения, обусловленный получением информации о новой среде или изменением старой среды (стадия «культурного шока»).

На втором этапе – мобилизации идут в ход все ресурсы, направленные на принятие новых условий среды, новых форм и стандартов поведения.

Для третьего этапа – действия – характерна успешность действий в новых условиях и сочетании внутренней (психологической) и внешней (поведенческой) адаптации.

Все этапы адаптации проходят не только дети, но и педагог. Именно он обеспечивает каждому новенькому успешную адаптацию. И не только. Он и сам должен что-то изменить в собственном поведении. Суть в том, что педагог не только субъект, он и сам становится объектом адаптации, на которого активно действует ребенок, привыкающий к новым условиям. А действительность новых условий для ребенка – это прежде всего частые простудные заболевания, тяжелое прощание с родителями, долгие страдания (истерики, капризы, отказ от еды, агрессия, страхи и т.д.). Для воспитателя же это психоэмоциональное напряжение, обусловленное ситуацией «быть готовым» к контакту с незнакомым ребенком, его родителями, демонстрация некоего профессионального чуда и перед родителями, и перед детьми.

Возраст ребенка при поступлении в дошкольное образовательное учреждение разный: и 1й, и 2й, и 3й год жизни. Однако первое посещение детского сада для ребенка любого возраста – стрессовая ситуация. Связано это не только с тем, что его жизнь в семье проходит в иной пространственно – временной реальности, но и с функциональной незрелостью организма, несовершенством приспособляемости к изменяющимся условиям среды, со слабой выносливостью нервной системы.

Отсюда рождается вопрос: какие факторы могут воздействовать на процесс адаптации к новым жизненным обстоятельствам?

правильное мытье рук является одним из важнейших аспектов личной гигиены.

Гигиена рук в жизни ребенка

Особенно важную роль гигиена рук играет в жизни ребенка. Организм взрослого человека более вынослив, он уже переболел всеми основными заболеваниями и выработал крепкий иммунитет, а иммунитет ребенка окончательно сформируется не ранее чем к 12 годам. Задача взрослого привить ребенку привычку содержать руки в чистоте, не только путем контроля и напоминания, а также подавать пример, достойный подражания. Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего - не забывать делать это. Дети должны знать, когда следует мыть руки. Для большей эффективности можно разучить с детьми стихотворение:

*Руки мой после игры
И после туалета.
С улицы пришел - опять,
Не забудь про это.
И еще закон такой:
Руки мой перед едой.*

Следует также научить детей мыть руки качественно, а не для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. **Но чтобы детям было понятно, как правильно мыть руки, покажите им это, комментируя свои действия:**

- ≈ Намочим руки водой;
- ≈ Наносим мыло на руки и сначала трем ладони;



Консультация для родителей

«О пользе витаминов для детского организма»



Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие или даже хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное



Консультация для родителей:
«БУДЕМ ВМЕСТЕ МЫ ИГРАТЬ И ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯТЬ»

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают.

Известно, что *игра – основной вид деятельности детей*. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

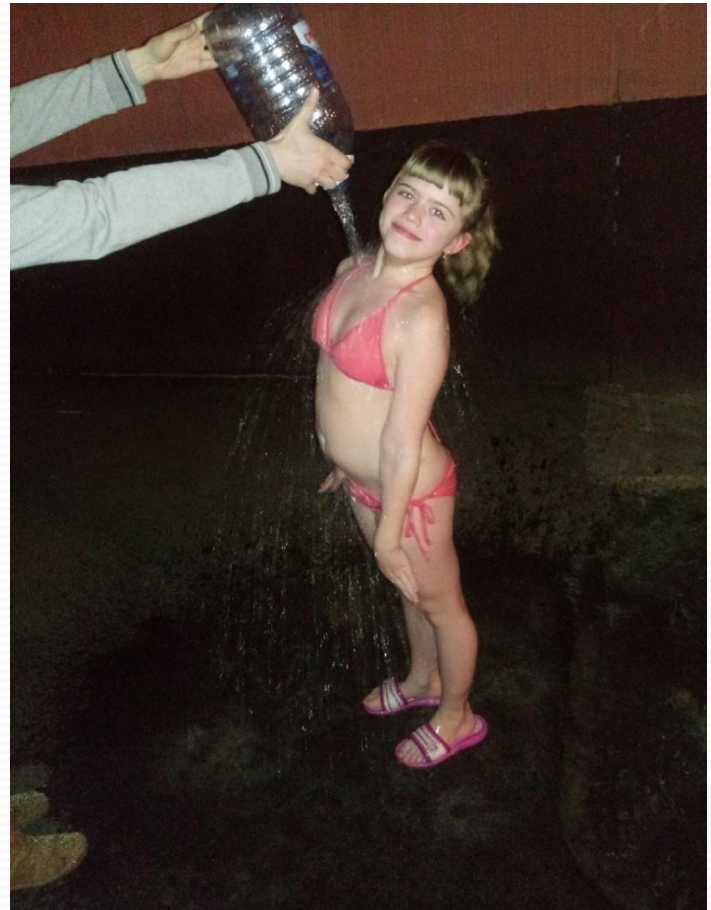
Движение – это тоже эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваниях, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Все дети любят двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде. Такая активность помогает им получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать, как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости.

Во время проведения подвижных игр дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с

**Консультац
ия
родителей: «
Закаливание
в семье!»»**





*Работа над проектом
продолжается и в
настоящее время.
Впереди нас ждет еще
много работы по
осуществлению нашей
главной мечты
вырастить здоровое
поколение.
Так что... Продолжение
следует...
Спасибо за внимание*

