

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 219

Проект в первой группе раннего возраста
«Я здоровье берегу»

Воспитатель: Бахарева Е.Л.
Лунина А.А

Барнаул 2024 г.

Вид проекта: познавательный, творческий, игровой.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители.

Проблема:

родители не применяют дома физкультурно-оздоровительные процедуры;
не все родители приучают детей к здоровому питанию, режиму дня;
дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие физических качеств;
не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки;
не сформированы основы здорового образа жизни.

Программное содержание:

дать детям представления о необходимости соблюдения правил личной гигиены и чистоты в доме, на улице, в природе;
дать представления об овощах, фруктах, их важности в питании;
дать знания правил и приёмов сохранения здоровья;
развивать словарь посредством введения новых слов, связанных с охраной здоровья;
расширять литературный опыт детей, художественные и конструктивные навыки;
формировать ценностное отношение к здоровью с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Актуальность проекта:

Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Именно в младшем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальных основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В этом возрасте у детей часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, горшком. А так же ещё не могут объективно оценивать состояние своего организма и не имеют представление о способах сохранения и укрепления здоровья. Одним из средств решения поставленных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых не обходится педагогический процесс. Таким образом, актуальность проекта продиктована:

потребностью формирования культурно-гигиенических навыков, соответствующих возрасту детей;

необходимостью развития интереса к здоровому образу жизни.

Цель проекта: начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Задачи:

- укреплять и охранять здоровье детей;
- формировать представления о чистоте и здоровом образе жизни;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать у детей привычку к аккуратности, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- создать условия по формированию у детей и их родителей ценностного отношения к своему здоровью;
- привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада.

Вид проекта: Краткосрочный, групповой — 1 неделя.

Срок реализации проекта: с 29.01 по 02.02

Предварительная работа:

- чтение художественной литературы;
- беседы с детьми о природных явлениях;
- рассматривание иллюстраций, рисунков.

Предполагаемый результат:

- сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни;
- сформированы культурно-гигиенические навыки, знания элементарных правил личной гигиены;
- сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно – оздоровительной работы;
- привлечь интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни;
- создать здоровьесберегающую и развивающую среду, обеспечивающую комфортное пребывание ребенка в детском саду.

ХОД ПРОЕКТА:

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

I ЭТАП - подготовительный

Цель: ознакомление с научно – методической литературой, исследование знаний, умений, навыков воспитанников, педагогической просвещённости родителей.

Анализ имеющихся педагогических ресурсов:

подбор методической литературы и пособий;

подбор художественной, детской литературы.

Создание развивающей предметной пространственной среды:

подбор и изготовление дидактических и настольных игр «Полезная и вредная еда», «Собираемся на прогулку», игра с прищепками «Овощи и фрукты»,

«Найди тень», пазлы для малышей, разрезные картинки, изготовление лепбука «Здоровье и спорт», создание различных картотек (веселая зарядка, гимнастика после дневного сна, пальчиковая гимнастика) в соответствии с возрастом детей.

II ЭТАП – основной (работа по образовательным областям)

Цель: формирование у детей культурно-гигиенических навыков, развитие интереса к ежедневному применению здоровьесберегающих технологий.

Познавательное развитие

1. Занятие «Где живут витамины?».
2. Рассмотрение картинок и беседы по ним «Правила гигиены», «Витамины на грядке».
3. Разрешение проблемных ситуаций «Кукла-грязнуля пришла в гости поиграть с детьми» (по стихотворению А. Барто «Девочка чумазная», «Что взяла – клади на место» (по стихотворению З. Александровой).
4. Игровые упражнения «Водичка, водичка, умой моё личико...», «Каждой вещи своё место».
5. Дидактические и настольные игры «Полезная и вредная еда», «Собираемся на прогулку», пазлы для малышей, разрезные картинки.
6. Игры на развитие внимания, мышления, восприятия, моторики «Вымоем куклу», «Найди тень», «Игры с прищепками».

Социально-коммуникативное развитие

1. Занятие «Сходим с хрюшей в магазин»
2. Беседа с детьми «Правила поведения во время еды и умывания». О правилах безопасности и личной гигиене в туалетной комнате».
2. Сюжетно-ролевые игры «Доктор», «Кукла заболела», «Накормим куклу».
3. Помощь воспитателю в уборке игрушек в группе, на прогулке.
4. Отработка умения одеваться и раздеваться в определённом порядке, аккуратно складывать снятую одежду.

Речевое развитие

1. Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазная», «Зарядка», «На прогулку», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», З. Александрова «Что взяла – клади на место».
2. Чтение и заучивание потешек про умывание.
2. Дидактическая игра «Таня простудилась».
3. Тренировка проговаривания последовательности действий при умывании, раздевании и одевании.
4. Тренировка в употреблении формы личных местоимений (мой горшок, моё полотенце).

Художественно-эстетическое развитие

1. Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазная», «Зарядка», «На прогулку», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», З. Александрова «Что взяла – клади на место».

2. Музыкальные игры и слушание музыки: «Где же наши ручки?», «Здравствуйте, ладошки»; Слушание релаксирующей музыкой перед сном; прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» серия «Будьте здоровы!».

3. Продуктивная деятельность: Модульное рисование, нетрадиционное «Витамины на кустиках»; Лепка «Витамины в баночке».

Физическое развитие

1. Утренняя гимнастика («Мы ногами топ-топ-топ», «Малышарики»).
2. Физкультурные занятия.
3. Физкультминутки.
4. Пальчиковые игры («Чистюля», «Моем руки», «Мы капусту рубим»)
5. Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Курочка и цыплятки», «Лохматый пес».
6. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, мытьё рук до локтя, ходьба по массажным дорожкам.

Работа с родителями

1. Анкета для родителей «Здоровый образ жизни».
2. Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».
3. Папка передвижка «О гигиене детей»
«Здоровый образ жизни»

III ЭТАП – заключительный

Цель: проследить результативность проделанной работы.

Итоговый мониторинг.

Анализируя проделанную работу можно сделать вывод, что тема разработанного проекта выбрана с учётом возрастных особенностей детей первой группы раннего возраста (1,5-2 лет) и объёма информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности (игровую, познавательную, художественно-эстетическую, речевую, социально-коммуникативную).

Возрос интерес родителей по вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации здорового образа жизни. Создана развивающая предметно-пространственная среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребёнка в детском саду.

У детей сформированы первоначальные представления о себе, воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

Познавательное развитие

Конспект интегрированного занятия по познавательному развитию

«Где живут витамины?»

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

Цель: Знакомить детей с понятием «витамины», какую пользу они приносят для человека.

Задачи:

- Учить детей различать полезные и вредные продукты, познакомить с понятием «овощи» и «фрукты».
- Развивать мелкую моторику пальцев рук, речевое дыхание.
- Продолжать приобщать к игровой деятельности детей. Способствовать проявлению доброжелательности, дружелюбия во время игры
- Развивать эмоциональное отношение к художественной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт детей в процессе непосредственной деятельности.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, желание заботиться о своем здоровье.

Методы: наглядные методы (наблюдение, демонстрация иллюстраций, словесные методы (рассказ взрослого, практические методы (выполнение упражнений, игра – воображаемая ситуация, появление сказочного персонажа).

Материалы и оборудование: герой – Лиса, набор картинок «Вредные и полезные продукты», корзинка с набором пластмассовых овощей и фруктов, салфетки.

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, вы слышите, кто-то плачет? Это не вы, а кто же тогда? Что же случилось? Давайте узнаем.

- Смотрите, кто это? (лиса). Давайте поздороваемся.

- Здравствуй Лисонька! А почему ты такая не веселая, плачешь? А зачем ты горлышко шарфиком завязала?

Лиса: Ох, ох, я, кажется, заболела.



- И что же у тебя болит?

Лиса: Все болит – от ушей и до хвоста.

- Что же делать, ребята?

Лиса: А вы сходите в аптеку и купите мне много-много таблеток, и я быстро поправлюсь.

- Ребята, как вы думаете, а может быть сначала у доктора спросить, какие необходимы лекарства?

А ты Лисонька, скорее всего не правильно питалась и поэтому ослабла и заболела. Мало ешь витаминов.

Лиса: А что такое витамины? И где они живут?

- Витамины живут в разных полезных продуктах (овощи, фрукты), только витамины очень маленькие и их нельзя увидеть.

- Ребята, для чего нам нужны витамины?

(Они нам нужны для того, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать.)

Лиса: А разве, есть продукты полезные и, которые не полезны?

- Конечно.

Лиса: Вот я была недавно в магазине и купила кое- что.

Может вы, посмотрите, и расскажите, что вредно, а что полезно?

- Конечно, Лисонька, ребята тебе помогут.

Ди «Вредная и полезная еда»



Лиса: Вот какие вы молодцы, много мне рассказали об овощах и фруктах. Знаете, где живут витамины. Но а мне пора возвращаться домой. Теперь я правильно буду питаться и есть много овощей и фруктов. До свидания!

- Молодцы, ребята, научили лисоньку заботиться о своём здоровье.

Социально-коммуникативное развитие

Конспект занятия «Сходим с хрюшей в магазин»

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

- формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье;
- дать детям понятие «предметы личной гигиены»;
- формировать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.
- развивать связную, грамматически правильную речь;
- вызвать желание оказать помощь нуждающемуся.
- разучивание упражнений точечного массажа с элементами дыхательной гимнастики.

Материал к НОД:

Игрушка Хрюша, «Чудесный мешочек», шкатулка с загадками, полотенце, расчёска, зубная щётка, носовой платок, корзина с муляжами овощей, фруктов, шоколада и конфет, фланелеграф, картинки с изображением здорового и больного человека.

Этапы деятельности	Деятельность педагога	Предполагаемая деятельность детей
Вводно-организационный	<p>(Стук в дверь появляются Хрюша) Воспитатель вносит игрушку – Хрюшу Воспитатель: -Ребята, к нам в гости пришёл Хрюша! Хрюша: -Здравствуйте, ребятки! Воспитатель: - Ребята, здороваться, - значит желать друг другу здоровья и хорошего настроения! Хрюша: - Ребята, а что это значит быть здоровым? Здоровый человек – он какой? Воспитатель: - А когда человек болеет, то каким становится? - Так что же лучше быть здоровым или болеть?</p>	<p>Здравствуй, Хрюша!</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Грустным, плаксивым, слабым. Здоровым.</p>
Мотивационно-побудительный	<p>Хрюша (грустно): - А я не знаю что надо делать, чтобы не заболеть. Воспитатель: - Расскажем Хрюше, что нужно делать? - Ребята, с чего начинается наш день в детском саду? Хрюша: - А что это? - Давайте покажем Хрюше, как мы делаем зарядку? Физкультминутка «Утренняя зарядка» Раз, два, три, четыре, пять, Начинаем отдыхать! Спинку бодро разогнули, Ручки кверху потянули! Раз и два, присесть и встать, Чтобы отдохнуть опять. Раз и два вперед нагнуться, Раз и два назад прогнуться Вот и стали мы сильней, Здоровей и веселей!</p>	<p>Да.</p> <p>С зарядки.</p> <p>Да</p> <p>потянуться</p> <p>движения по тексту</p> <p>показать «силу» (улыбнуться друг другу)</p>

<p>Восприятие и усвоение нового (либо расширение имеющихся представлений)</p>	<p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вот какие молодцы! Так дружно мы позанимались и стали здоровее! - Хрюша, тебе понравилось? <p>Хрюша:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Да, это было так здорово! Теперь и я каждый день буду делать зарядку! - Какие вы все красивые, нарядные, чистенькие! А я вот грязный, чумазый. У меня нет мыла и полотенце! Дайте, пожалуйста, мне ктонибудь свое мыло и полотенце, чтобы я тоже стал чистым и опрятным! 	
	<p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ой, Ребята, разве можно давать свое полотенце кому –нибудь?! - А почему? - Ребята, а давайте мы сводим Хрюшу в магазин полезных вещей, где купим для него всё, что необходимо для личной гигиены! 	<p>-Нет.</p> <p>- Потому что, это предмет личной гигиены, а значит, им может пользоваться только один человек. Такие предметы должны быть у каждого свои! А если не соблюдать эти правила, то можно заболеть!</p>
	<p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ну, вот и пришли. Только посмотрите, а магазин закрыт! - Но вот записка лежит, прочитаем: «Ключик от магазина лежит в волшебном мешке» - Ой, ребята, и, правда, вот этот мешочек. Давайте посмотрим. - Ещё одна записка! «Отгадай загадки и магазин откроется» - Ребята, попробуем отгадать? И ты, Хрюша, помогай нам! <p>Воспитатель их читает вслух.</p> <p>Перед сном и после сна Гигиена всем нужна Промыв ушки, глазки, губы, Очень важно чистить...</p> <p>Всех микробов точно плёткой Выгонит ...</p> <p>Ускользает как живое Но не выпущу его я Белой пеной пенится Руки мыть не ленится</p> <p>Вытираю я, стараюсь После бани паренька Всё намокло, всё измялось Нет сухого уголка</p>	<p>(Развязываем мешок, достаём шкатулку)</p> <p>Дети поочередно достают, с помощью воспитателя, карточки с загадками.</p> <p>(зубы).</p> <p>(зубная –щётка).</p> <p>(мыло).</p> <p>(полотенце).</p>

	<p>От души натрёт меня Опасаюсь, как огня Тело в ванной моет ловко У неё во всём сноровка Ей меня ничуть не жалко Вот кусачая...</p> <p>Хожу, брожу не по лесам, а по усам да волосам И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей</p> <p>Чтобы волосы блестели И красивый вид имели Чтоб сверкали чистотой Мною их скорей помой</p>	<p>(мочалка) .</p> <p>(расчёска).</p> <p>(шампунь).</p>
	<p>Воспитатель: - Ой, какие молодцы, все загадки отгадали и теперь мы можем зайти в магазин! - Посмотрите, сколько много товаров на полках! Но нам надо выбрать для Хрюши предметы личной гигиены! Чтобы он был чистым, красивым и здоровым! Возьмём сумочку. Что мы выберем?</p>	
	<p>Воспитатель: - Хрюша, посмотри, сколько всего мы с ребятами полезного для тебя купили! Теперь и ты сможешь соблюдать все правила личной гигиены, будешь красивым и здоровым!</p> <p>Хрюша: - Я так рад, спасибо большое!</p>	<p>(Дети отвечают, воспитатель задаёт вопросы, а для чего это надо; а когда этим пользуются) (Дети, вместе с воспитателем собирают в сумочку полезные товары: зубную щётку, расчёску, мыло, мочалку, носовой платок, полотенце)</p>
	<p>Воспитатель: - Ребята, а что ещё необходимо для того, чтобы быть здоровым? - Мы с вами говорили уже – соблюдать правила личной гигиены, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, а ещё? - Совершенно верно. А это значит, есть полезную пищу, богатую витаминами! - Хрюша, ты что любишь кушать? - Фрукты и овощи очень полезны! В них очень много витаминов! - Посмотрите, на столе стоит корзина с разными продуктами! -А давайте соберём для Хрюши гостинцы, полезные для здоровья!</p>	<p>Есть витамины.</p> <p>Фрукты и овощи.</p> <p>Витаминов.</p>
	<p>Игра «Что лишнее?» (В вазе лежат муляжи овощей, фруктов, шоколад, конфеты)</p>	<p>Дети собирают в сумочку овощи, фрукты</p>
	<p>Воспитатель:</p>	

-Хрюша, посмотри, сколько гостинцев ребята приготовили для тебя! Всё это очень полезно для здоровья! Кушай и никогда не болей!

Хрюша:

- Ой, спасибо большое ребятки! Как мне приятно! Я узнал, что нужно делать, чтобы не заболеть.



Игры с прищепками



Игра «Доктор», игра «Кукла заболела»

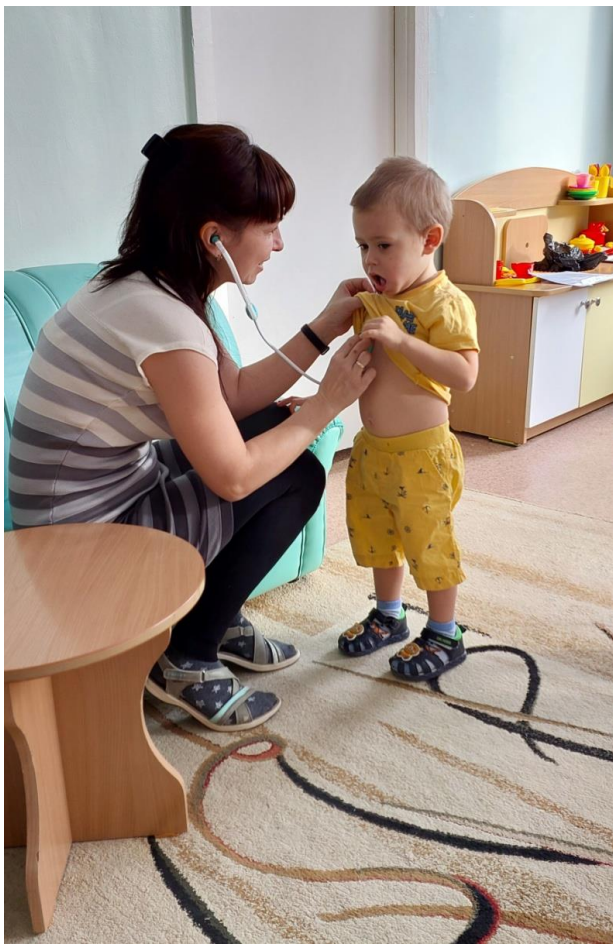
Атрибуты: телефон, халат, шапочка для доктора, медицинский чемоданчик с инструментами и лекарствами.

Сюжет: вызов доктора на дом – у больного болит животик.

Роли: доктор, больной.

Задачи:

- Развивать игровую деятельность.
- Развивать умения действовать в соответствии с ролью, договариваться друг с другом, придерживаться правил в игре.
- Формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.



Речевое развитие

Задачи:

- Расширять литературный опыт детей.
- Формировать потребность пользоваться речью.
- Развивать словарь посредством введения новых слов.

Художественно-эстетическое развитие

Модульное рисование «Витамины на кустиках»

Тема: «Витамины на кустиках»

Цель: Создать условия для развития познавательного интереса детей младшего дошкольного возраста в разных видах деятельности.

Задачи:

- Дать представление о витаминах;
- Формировать умение рисовать нетрадиционным способом (с помощью ватных палочек);
- Воспитывать интерес к продуктивной деятельности.

Методы:

- Наглядный (показ композиции)

- Словесный (использование художественного слова)
- Практический: показ действий, совместные действия воспитателя и ребёнка.

Приёмы: Создание игровой ситуации, смена деятельности.

Материалы и оборудование: Магнитная доска с набором магнитных кружков, листы бумаги с нарисованной незавершённой композицией-зеленые кустики, ватные палочки, гуашь красного цвета, баночки с витаминами и фрукты на подносе, стихотворение В. Шипуновой «Ягодки на кустиках».

Ход НОД

Организационный момент

Воспитатель читает детям стихотворение В. Шипуновой «Ягодки на кустиках»:

- Почему вы, ягодки,	- Почему вы, ягодки,
Красные – прекрасные?	Сладкие – пресладкие?
- Солнышко нас будит	- Ветерок поет нам
Летним утром ясным!	Песенки из сказки!

Детям предлагается рассмотреть баночки с витаминами и фрукты на подносе.

Основная часть

Беседа.

- Зимой многие часто болеют. А быть здоровыми нам помогают витамины. Они необходимы для нашего организма, поддерживают здоровье. Очень много витаминов в овощах, фруктах и ягодах.

Воспитатель показывает детям композицию «Ягоды на кустиках».

- На веточках кустиков растут ягодки. В них много витаминов, которые помогают быть здоровыми и не болеть. Обратите внимание: все ягодки спелые, одинаковые по размеру (дети рассматривают). Посмотрите: на многих кустиках совсем нет ягод. Нашим игрушкам нужны витамины для крепкого здоровья. Давайте вырастим для них на кустиках ягодки – витамины.

Практическая часть.

Воспитатель показывает детям способ создания ритмической композиции – на магнитной доске выкладывает ряд «ягод» (красных магнитных кружков), затем предлагает детям нарисовать ягодки на кустиках. Комментирует последовательность работы:

1. Берем лист бумаги с нарисованными зелеными кустиками.
2. Берем ватную палочку, окунаем ее в красную краску и рисуем на веточках красные спелые ягодки одну за другой.

Дети рисуют под руководством воспитателя.

Физкультминутка.

Воспитатель читает четверостишие, показывает движения, соответствующие тексту, дети повторяют:

Мы по лесу шли – шли – шли,
ягодку нашли,
В корзину положили и опять пошли.

Итог НОД

Анализ готовых работ.

- Молодцы, ребята! Очень красивые, аппетитные получились у вас витамины – ягодки на кустиках. Для кого вы нарисовали витамины? (Для игрушек). Правильно, эти витамины для ваших игрушек, чтобы они не болели и были здоровыми.



Лепка «Витамины в баночке»

Цель:

Продолжить развивать интерес у детей к лепке.

Задачи:

- закреплять навыки лепки: отщипывать маленькие кусочки;
- продолжать учить детей раскатывать пластилин между ладонями, закреплять ранее приобретенные навыки;
- различать цвета, форму;
- воспитывать аккуратность, желание порадовать других, угостить куклу Катю;
- испытывать положительные эмоции от совместной деятельности.

Ход занятия.

Встанем рядышком, по кругу,
Скажем "Здравствуйте! " друг другу.
Нам здороваться ни лень:
Всем "Привет! " и "Добрый день! ";
Если каждый улыбнётся –
Утро доброе начнётся.
– ДОБРОЕ УТРО!

Воспитатель: здравствуйте, ребята. Как ваши дела? Ой, что это за звук?

Воспитатель обращает внимание детей. Что кто-то стучится в дверь. Выходит и приносит куклу Машу.

- Ребята смотрите, кого я встретила. Кто это? (Маша) Правильно, поздоровайтесь с ней. Маша, ты почему грустная?

Маша чихает, кашляет.

-Неужели ты заболела?

Маша здороваётся с ребятами и рассказывает:

-Я гуляла по улице без шапочки и простудилась. А ещё я немного снега поела и теперь я, кажется, заболела. Я так не хочу болеть! Ребятки, подскажите, пожалуйста. Что мне нужно сделать, что не разболеться?

Воспитатель: Не грусти Маша, детки тебе помогут.

-Ребята, а вы хотите помочь Маше в том, чтобы она не заболела? (Да).

А как мы сможем помочь ей? (Ей нужны витамины).

Воспитатель обращается к Маше:

- Ты присядь отдохни.

Дети усаживаются на места.

- Ребята, а какой формы витаминки? (Круглой)

-А какого они цвета бывают? (И жёлтого, и красного)

-Посмотрите, какого цвета у вас пластилин? (Красного, жёлтого)

-А что нужно сделать, чтобы получился шарик? (Дети рассказывают и показывают).

-А как нам получить маленький шарик?

-Что-то у нас пальчики ещё не совсем размялись, давайте с ними поиграем.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчики

Раз-два-три-четыре-пять –
Вышли пальчики гулять.
Раз-два-три-четыре-пять —
В домик спрятались опять.

(Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке).

Воспитатель напоминает детям о посадке за столом: спинка прямая, ножки вместе, рукава необходимо засучить.

Напомнить о приёмах лепки: отщипываем маленький кусочек пластилина, скатываем пальчиками на доске, или на ладони.

Дети начинают скатывать витамины и складывают в баночки. Во время выполнения работы воспитатель помогает индивидуально, показывает приём скатывания, отщипывая кусочки пластилина.

По окончании работы вместе с Машей рассматривают баночку с витаминами.

Маша:

-Сколько много витаминов! Я теперь точно не буду болеть. И я хочу угостить своих друзей в лесу витаминами, чтобы и они не заболели.

-Какие вы молодцы! Спасибо, ребятки, вы настоящие друзья.

-Я больше не буду есть снег и ходить без шапки, и вы ребятки не ешьте снег, договорились? Я пойду угощать своих друзей витаминами, Пока!



Физическое развитие

Задачи:

Укреплять физическое и психологическое здоровье ребёнка.

Формировать ценностное отношение к здоровью с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Развивать потребность в активной двигательной деятельности.

- Физкультурные занятия
- Гимнастика после дневного сна
- Ходьба по массажным коврикам
- Подвижные игры



Лепбук «Здоровье и спорт»



Работа с родителями

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Цель анкеты: Выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни.

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

- а) совсем не болеет
- б) редко болеет
- в) часто болеет

2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?

- а) да
- б) нет
- в) частично

3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

- а) соблюдение режима
- б) полноценный сон
- в) достаточное пребывание на свежем воздухе
- г) здоровая гигиеническая среда
- д) благоприятная психологическая атмосфера
- е) физические занятия
- ж) закаливающие мероприятия.

4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?

- а) облегчённая форма одежды на прогулке

- б) облегчённая одежда в группе
- в) обливание ног водой контрастной температуры
- г) хождение босиком
- д) прогулка в любую погоду
- е) полоскание горла водой комнатной температуры

5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?

- а) да
- б) частично
- в) нет

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне
- д) другое ____

9. Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с ____
- г) в детском саду

11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

12. Если прививаете, то каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

13. Нужна ли Вам помощь детского сада?

- а) да
- б) частично
- в) нет

Спасибо!

Папка передвижка



Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»

1. Питание - детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.
2. Регламентируем нагрузки - физические, эмоциональные, интеллектуальные. Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».
3. Свежий воздух - он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. Двигательная активность - движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

5. Физическая культура - систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер.

6. Водные процедуры - водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье - в комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

8. Простые приемы массажа и самомассажа!