

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №81» г.Ярославля

Проект
«За здоровьем
я слежу, папе, маме
расскажу...»
в общеразвивающей группе
для детей 3-4 лет
«Яблочко»



Воспитатели: Татанова Ольга Владимировна, Демчишина Юлия Константиновна

Продолжительность проекта: краткосрочный (2 недели) – 26.11-06.12.2018

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатели, дети 3-4 лет и их родители

Основные формы реализации проекта: беседы, чтение, детское творчество, игры, НОД, работа с родителями утренняя гимнастика для родителей «Начнем день с веселой зарядки»

Актуальность проекта: В детском саду Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни всегда стоит на первом месте. Поэтому, в процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Главная задача - формировать простейшие навыки опрятности и самообслуживания, закладывать фундамент гигиенической культуры; любовь к «правильной пище».

Ведь всем известно, что воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Маленькие дети не любят делать все сами, часто родители делают все за них (подкармливают, одевают и раздевают и т.д), стараются, чтобы дети мало двигались, боятся, что они тем самым заболеют, часто игнорируют утреннюю гимнастику, опаздывают на данный режимный момент в детском саду.

Отсюда следует, что нужно больше уделять внимание воспитателей и родителей на формирование и укрепление здоровья ребенка через двигательную активность (различные виды гимнастик, пальчиковые и артикуляционные игры, подвижные игры) с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.

Цель проекта: Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;

прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

формировать культурно – гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста через использование художественной литературы в разных видах деятельности;

повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников;

объяснить родителям цель утренней гимнастики в детском саду и показать, как дети ее делают каждый день в детском саду

Ожидаемые результаты проекта:

- 1) У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина),
- 3) Получают информацию о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);
- 4) Снижение заболеваемости;
- 5) Родители интересуются информацией по здоровьесбережению;
- 6) Меньше семей станут опаздывать на утреннюю гимнастику.

Организационно-подготовительный этап:

- Накопление информации. Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.
- Изучение методической литературы по теме
- Разработка проекта по теме «За здоровьем я слежу, папе, маме расскажу...».
- Изготовление картотек, наглядной информации в соответствии с темой проекта.

- Подбор художественной литературы и художественного слова по данной теме.
- Изготовление наглядной информации, консультаций и памяток для родителей по теме проекта.

Основной этап:

1.« За здоровьем я слежу ...» (утренняя гимнастика, пальчиковые игры, физкультминутки, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, КГН, п-и и игры на психоэмоциональное развитие дошкольников в течение дня).

2. «Где живут витамины» (НОД по развитию представлений о полезных продуктах и нет).

3. «Витамины» (рисование).

4. «Закаливание»

- ✚ Утренняя гимнастика.
- ✚ Одежда в группе и на улице по погоде.
- ✚ Дневные прогулки каждый день с подвижными играми.
- ✚ Гимнастика после сна.
- ✚ Фитонциды – лук, чеснок.
- ✚ Умывание прохладной водой.
- ✚ Вечерняя прогулка

4. «Знакомство с книгой» (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек):

«Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазая», «Айболит», «Мойдодыр», «Юля плохо кушает», «Прогулка, потешка «Водичка, водичка» и др.

5. «Заботливые родители» Беседы о необходимости, в первую очередь, утренней гимнастики, занятий физкультуры, о полезной пище и др. Наглядная информация, консультации и памятки для родителей по данной теме.

Заключительный: Утренняя гимнастика, проведенная для родителей
«Начнем день с веселой зарядки»

Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

Ребята, как вы считаете, зачем нужно умывать по утрам и вечерам, после прогулки, после туалета перед едой.

Ребята, я хочу вас сегодня познакомить с Мойдодыром. Он мне рассказал историю про одного мальчика, который не купался, не умывался, был грязнулей.

Воспитатель: Давайте прочитаем?

Воспитатель с детьми читают «Мойдодыр»

Воспитатель: А в нашей группе есть грязнули? Все ли вы любите воду? А что вы делаете, когда просыпаетесь?

Дети отвечают на вопросы.

Молодцы! Вы меня порадовали!

Итог:

О чем мы сегодня разговаривали?

Что нужно делать, чтобы не заболеть?

Беседа «Друзья Мойдодыра»

Воспитатель обращает внимание детей на иллюстрацию «Мойдодыра»:

Кто это? А вы знаете, я сегодня получила письмо от Мойдодыра (показывает конверт). Сейчас я открою конверт и прочитаю его.

«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:

Кипяченной, ключевой,

Из реки, или из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем —

Перед каждой едой,

Перед сном и после сна!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите — не беда!

И чернила и варенье,

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чаще —

Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям.
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто,
До свиданья! Мойдодыр.
(Ю. Тувим)

Дыхательное упражнение: «Пузырики»

Цель: способствовать развитию дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Игра: «Найди друзей Мойдодыра?» (мыло, зубная щетка, зубная паста, полотенце, мочалка, шампунь, расческа).

Беседа о пользе овощей и фруктов

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! От простуды и ангины,

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь,

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах, об этом мы поговорим позже.

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов,

И с болезнями не знайся.

— Вот видите, сколько пользы от овощей и фруктов. Поэтому ешьте их, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Беседа «Где живут витамины»

Ребята, сегодня мы поговорим о витаминах. Что такое витамины?

/Дети отвечают/ Правильно. А вы знаете, что витамины могут жить в продуктах и не обязательно покупать в аптеке витамины.

Сегодня я хочу Вам рассказать вам хочу рассказать немного о витаминах и в каких продуктах их можно встретить.

Витамины обозначаются буквами. А, В, С, Д.

Витамин. А – важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Витамин. В - помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин. С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте, лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

Витамин Д нужен для образования костной ткани, для нормального роста костей и зубов. Этот витамин есть в рыбе, мясе, яйцах, рыбе и др.

Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Ребята сегодня с вами много говорили о здоровье, о том, как важно хорошо питаться, есть витамины. А сейчас я хочу прочитать вам стихотворение «Про девочку, которая плохо кушала». Воспитатель показывает детям иллюстрацию и читает стихотворение.

«Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
— Съешь яичко, Юлечка!
— Не хочу, мамулечка!
— Съешь с колбаской бутерброд! —
Прикрывает Юля рот.
— Супик?
— Нет...
— Котлетку?
— Нет... —
Стынет Юлечкин обед.
— Что с тобою, Юлечка?
— Ничего, мамулечка!
— Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!

— Не могу, мамулечка!
Мама с бабушкой в слезах —
Таает Юля на глазах!
Появился детский врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят - и зверь и птица,
От зайчат и до котят,
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон —
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский,
Любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
— Накорми меня, мамуля!

Ребята, как звали девочку в стихотворении? Хорошо вела себя Юля? Что она плохо делала? Кто строго с ней разговаривал? Про кого ей рассказывали? (воспитатель слушает ответы детей, корректирует и дополняет их, обобщает, делает вывод)

Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Прогулка»

А знаете, ребята, чтобы быть здоровыми, надо не только хорошо кушать, но и гулять, потому что во время прогулки мы закаляемся, особенно полезно закаляться летом. Сейчас я вам прочитаю про ребят, которые отправились на прогулку. Воспитатель читает стихотворение.

«Прогулка»

Мы приехали на речку
Воскресенье провести,
А свободного местечка,
Возле речки не найти!
Тут сидят и там сидят:
Загорают и едят,
Отдыхают, как хотят,
Сотни взрослых и ребят!
Мы по бережку прошли,
И поляночку нашли.
Но на солнечной полянке,
Тут и там - пустые банки,
И, как будто нам назло,
Даже битое стекло!
Мы по бережку прошли,
Место новое нашли.
Но и здесь до нас сидели;
Тоже пили, тоже ели,
Жгли костер, бумагу жгли -
Насорили и ушли!
Мы прошли, конечно, мимо...
— Эй, ребята! — крикнул Дима.
— Вот местечко хоть куда!
Родниковая вода!
Чудный вид!
Прекрасный пляж!
Распаковывай багаж!
Мы купались,
Загорали,
Жгли костер,
В футбол играли —
Веселились, как могли!
Пили квас,
Консервы ели,
Хоровые песни пели...
Отдохнули — и ушли!
И остались на полянке,
У потухшего костра:
Две разбитых нами склянки,
Две размокшие баранки -
Словом, мусора гора!
Мы приехали на речку
Понедельник провести,

Только чистого местечка,
Возле речки не найти!

Вопросы: Куда же поехали гулять ребята? Что увидели они на речке? Как вы думаете, хорошо ли так делать? Как отдыхали ребята? Чем они занимались? А хорошо ли они поступили, когда уехали с речки?

Вывод: Запомните, что когда вы отдыхаете с родителями на речке, то соблюдайте чистоту и порядок. Берегите нашу природу! Не загрязняйте ее! От чистоты природы зависит наше здоровье.

Беседа «Для чего нужна зарядка?»

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни

Прочитать детям «Для чего нужна зарядка?» (П. Синявский)

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка-

Чтобы силу ... (развивать)

И весь день ... (не уставать!)

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки, -

Он не станет нипочём

Настоящим... (силачом)

Давайте вместе подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка? (ответы детей- прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)

/Слышится стук/ -Кто же это мог быть. Воспитатель вносит олимпийского мишку.

Сейчас я вам прочитаю сказку про одного медвежонка, который стал чемпионом в лесу? («Мишка-Топтыжка» Б. Заходер)

Как вы думаете, ребята, почему медвежонок, стал чемпионом в лесу.

Гимнастика после сна: «Веселая зарядка»

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. «Потянулись» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. «Паучок» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

3. «Колобок» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Подвижные игры в течение всего проекта(см.картотеку)

Игра м.п.«Делай как я!»

Цель:

Продолжать развивать у детей разнообразные виды движений, учить детей выполнять движения по наглядному образцу, развивать координацию движений рук и ног при выполнении упражнений.

Воспитатель делает какие-нибудь движения, а игрокам нужно в точности их повторить: поднимать руки, приседать, топтаться, прыгать, танцевать.

НОД для детей 3-4 лет по ФКЦМ «Где живут витамины»

Цель:

Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Формировать у детей привычки к здоровому образу жизни.
- Познакомить детей с понятием «полезные и неполезные продукты»
- Формировать представления детей о том, что здоровье зависит от правильного питания – пища должна быть полезной;
- Учить играть в дидактические игры

Материалы и оборудование:

Мольберт, картинки с изображением продуктов;

Муляжи овощей и фруктов

ХОД:

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, а почему мы часто болеем? А что делать, чтобы не болеть? А для чего мы с вами едим?

- Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, а все можно кушать? Все продукты полезны для нашего организма? (ответы детей) Правильно, одни продукты могут приносить нам пользу, а другие вред.

(Тук, тук...- слышится стук).

Воспитатель: Ребята, смотрите, к нам в гости пришла кукла Настя, но почему-то она очень грустная. Что с тобой, Настенька случилось, почему ты такая грустная? Настя отвечает, что у ей болит живот и зубы.

Воспитатель: Ребята, как вы считаете, почему Настенька заболела?

/Дети отвечают/ Правильно.

- Давайте поиграем в игру. Она называется «Полезное - неполезное».

Я вам буду вам по очереди давать картинки, а вы мне будете говорить полезны эти продукты или нет! И почему! Хорошо?

- Молодцы, вы справились с заданием.

-А знаете ли вы, что продукты будут полезными только если в них живут витамины!

- Кто знает, для чего нужны витамины?

(ответы детей)- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. –Витамины обозначаются буквами. А, В, С, Д). Витамин. А – важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Витамин. В - помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезнями. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин. С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте, лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

А теперь мы будем делать овощной салат и варить компот!

Но сначала надо нам размяться.

Физкультминутка:

Овощи и фрукты –

*(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)
выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))*

вкусные продукты.

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

в огороде

(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)

и в саду

(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)

для еды я их найду

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

«Фрукты»

Будем мы варить компот. *(маршировать на месте)*

Фруктов нужно много. Вот. *(показать руками - "много")*

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)*

Варим, варим мы компот, *(повернуться вокруг себя)*

Угостим честной народ. *(хлопать в ладоши)*

Поиграем, вот здесь много овощей и фруктов. Давайте в этой кастрюле будем варить компот, а в этой делать салат. /Дети по очереди берут овощи и фрукты, называют и говорят, куда нужно их положить.

ИТОГ:

Ребята, давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили! Почему заболела кукла Настя? Что делать, чтобы не заболел живот и зубы, как у куклы?

Молодцы. а за жизни существенная роль принадлежит дням здоровья. Эти дни насыщены интересной двигательной деятельностью, многообразием форм и приемов работы, способствующих формированию активного, двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма. Структура дня здоровья представлена содержанием, которое проходит через все мероприятия, организуемые в этот день для детей и родителей.

Предлагаем **фотоотчет** одного режимного момента, проведенный для родителей (07.12.2018г.). Это утренняя гимнастика. К назначенному времени (по режиму дня) пришли родители. Гимнастику в этот день провели в нетрадиционной форме – под веселую музыку (Фиксики – Помогатор и Винтик). Дети были очень рады, что показали своим родителям, как они делают каждый день утреннюю гимнастику.

ФОТООТЧЕТ

НОД по рисованию «Витаминки»

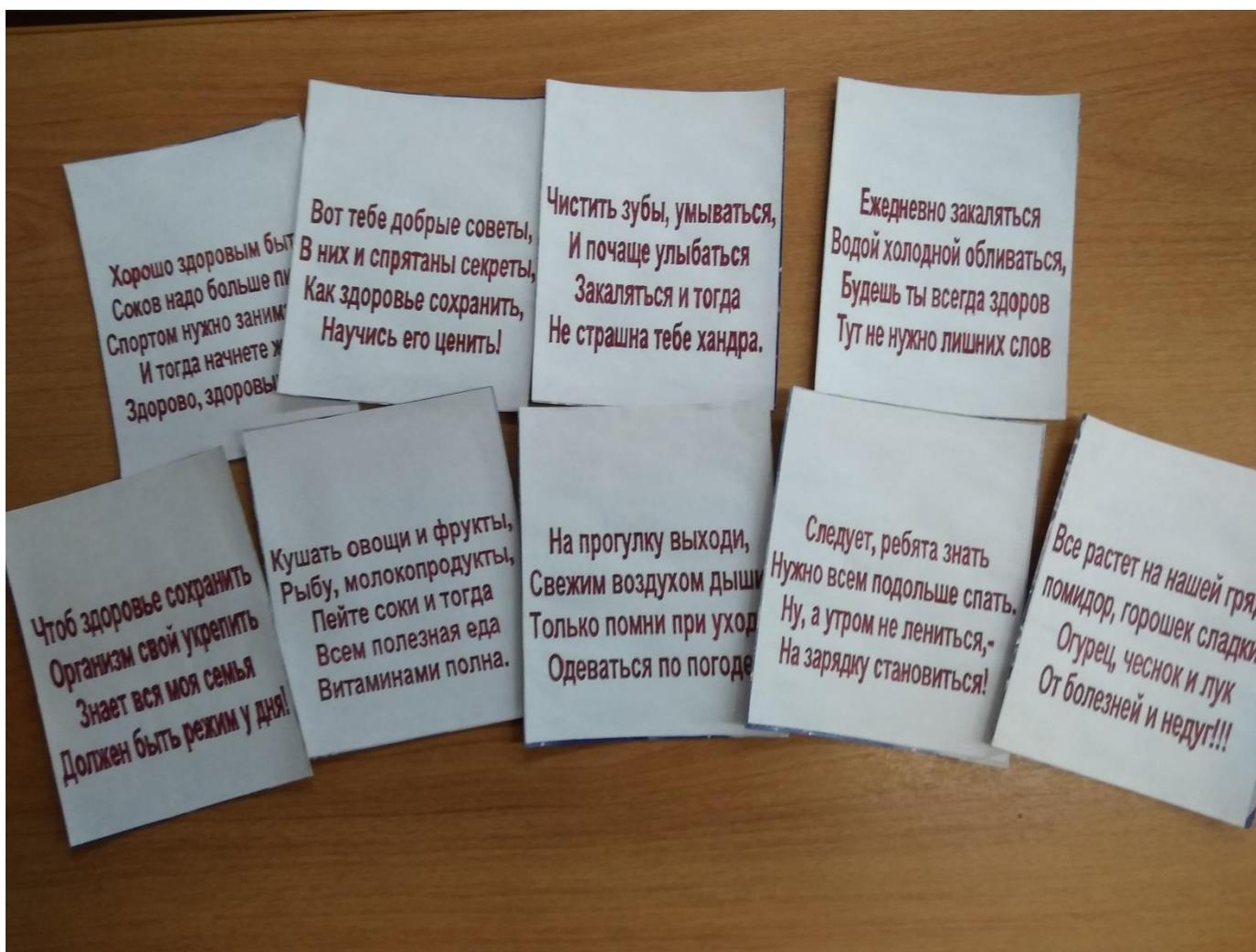


тение художественной литературы





Художественное слово:



Другое...



Игры на психоэмоциональное развитие дошкольников



Информация для родителей:



