

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a pair of blue glasses, and a red table tennis paddle. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

# «Будь здоров, малыш!»

Участники проекта: воспитатель , дети и родители группы.

Воспитатель: Казакова Л.В



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow ball, a brown football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow ball, a brown football, a red flower, and a soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of small white sun-like motifs.

**Тип проекта:** познавательно –игровой, оздоровительный

**Вид проекта:** групповой

**Продолжительность:** краткосрочный (1 неделя)

**Возрастная группа:** дети 2-3 лет (1 младшая группа раннего развития)

**Участники:** педагог, дети и их родители

A cartoon character with a blue hat and orange body is holding a red ball. It is positioned in the bottom left corner of the text area.A cartoon character with a blue hat and orange body is holding a red ball. It is positioned in the bottom right corner of the text area.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white and yellow soccer ball, a blue and orange tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white and yellow soccer ball, and an orange basketball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

## Актуальность проекта:

Здоровье детей- самая актуальная тема на сегодняшний день. Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять как можно раньше. Навыки здорового образа жизни , приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы.





**Проблема:** Недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, невнимание к здоровому образу жизни в семье.


**Цель проекта:** Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

## **Задачи проекта:**

### Для детей:

1. укреплять и охранять здоровье детей;
2. формировать навыки здорового образа жизни;
4. формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;
5. обогащать двигательный опыт детей;
6. воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

### Для родителей:


1. повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
  2. способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
  3. дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.
- 



## Методы реализации проекта:

1. Изучить и подобрать методическую литературу;
2. Составить план реализации проекта;
3. Пополнить физкультурный уголок;
4. Изготовить папку-передвижку о здоровом питании;
5. Изготовить дидактические игры: «Чистюлька», «Разрезные картинки (Туалетные принадлежности)», «Разрезные картинки (Будьте здоровы);
6. Изготовить и оформить картотеки: «Подвижные игры».

## 2. Работа с родителями:

1. Провести анкетирование родителей для определения уровня знаний о здоровом образе жизни и соблюдении его в семье.
  2. Подобрать памятки для родителей о формировании здорового образа жизни и оформить ими уголок здоровья.
  3. Оформить папку для родителей:
- 

## Планируемые результаты:

- 1) У большинства детей сформированы культурно-гигиенические навыки, привиты элементарные правила личной гигиены; имеются представления о пользе витаминов в овощах и фруктах;
- 2) дети знакомы с правилами поведения за столом.
- 3) родители привлечены к образовательному процессу в совместной деятельности педагога с детьми.





## I Подготовительный этап:

### 1. Создание предметно-развивающей среды:

1. Изучить и подобрать методическую литературу;
2. Составить план реализации проекта;
3. Пополнить физкультурный уголок;
4. Изготовить папку-передвижку о здоровом питании;
5. Изготовить дидактические игры: «Чистюлька», «Разрезные картинки (Туалетные принадлежности)», «Разрезные картинки (Будьте здоровы);
6. Изготовить и оформить картотеки: «Подвижные игры»

### 2. Работа с родителями:

1. Провести анкетирование родителей для определения уровня знаний о здоровом образе жизни и соблюдении его в семье.
2. Подобрать памятки для родителей о формировании здорового образа жизни и оформить ими уголок здоровья.
3. Оформить папку для родителей:



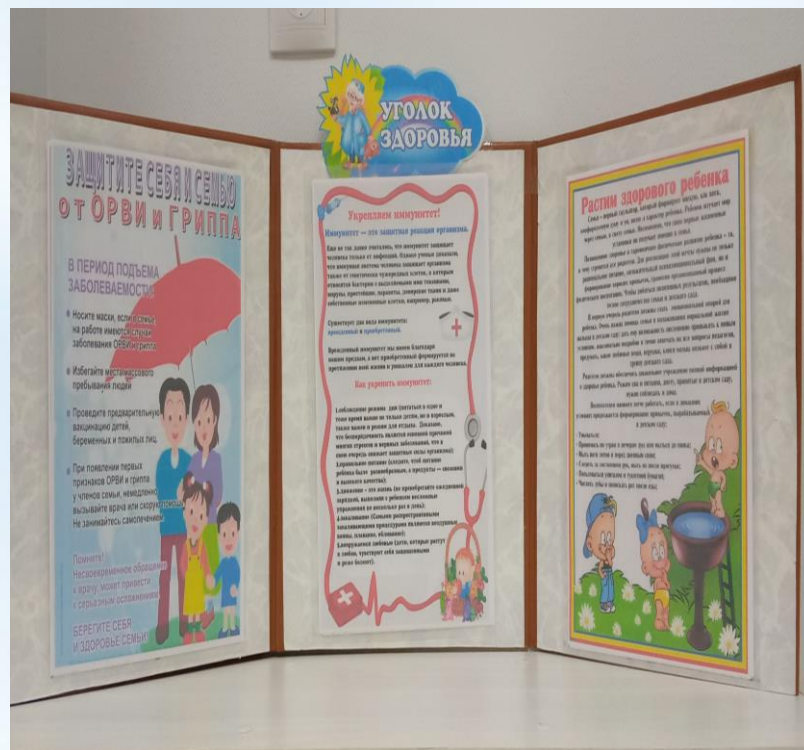
# Вот, что получилось...

## 1. Создание предметно-развивающей среды:





## 2. Работа с родителями:



## Основной этап:

### Непосредственно-образовательная деятельность:

#### *Формирование:*

«Соборный стол для кукол»

«Сюжетно-ролевая игра «Кукла Маша заболела»

#### *Совместное взаимодействие с окружающим:*

«Фрукты – полезные продукты»

#### *Активная деятельность:*

«Закаливание: «Винограда».

«Сборка: «Витамины для куклы Маши»

#### *Созидательно-экспериментальная деятельность:*

«Сборка ложки для доктора Айболита»

«Сборка тарелки для овощей»

### Местная деятельность воспитателя с детьми:

«Утренняя гимнастика»;

«Формирование культурно-гигиенических навыков»;

«Учимся правильно держать ложку и аккуратно кушать».

«Утренняя гимнастика после сна».

«Чтение художественной литературы: потешки, пословицы, стихотворения о здоровье и здоровом образе жизни, сказка «Репка»;

«Совместное изготовление с овощами и фруктами»;

«Дидактические и настольные игры»;

«Сюжетно-ролевая игра: «Угостим зайку морковкой», «Варим кашу»

«Уборка и содержание соляной комнаты».

### Постоятельная деятельность детей:

«Игра с конструктором со строительным материалом».

«Настольные игры».

«Игра с мячом».

«Танцевальная гимнастика под музыку»

«Сюжетно-ролевые игры».

### Сотрудничество с родителями:

«Информационные консультации: «Профилактика простудных заболеваний», «Закаливание в семье», «Укрепляем иммунитет», «Что делать, если ребенок плохо ест».

«Пригласить родителей поучаствовать в подборке стихотворений, потешек, пословиц о здоровье».

«Пригласить родителей принять участие в выставке-конкурсе спортивного инвентаря и оборудования».



# Вот, что получилось...

Сюжетно ролевая игра «Кукла Маша заболела»





# Вот, что получилось...

## 1. Непосредственно-образовательная деятельность: продуктивная деятельность

Рисуем «Виноград»



Лепка: «Витамины для куклы Маши»



# Вот, что получилось...

Совместная  
деятельность  
воспитателя с детьми

«Утренняя гимнастика»



# Вот, что получилось...

«Обучение культурно-гигиеническим навыкам»



«Правильно держим ложку и аккуратно кушаем»



«Оздоровительная гимнастика после сна»



**Вот, что получилось...**

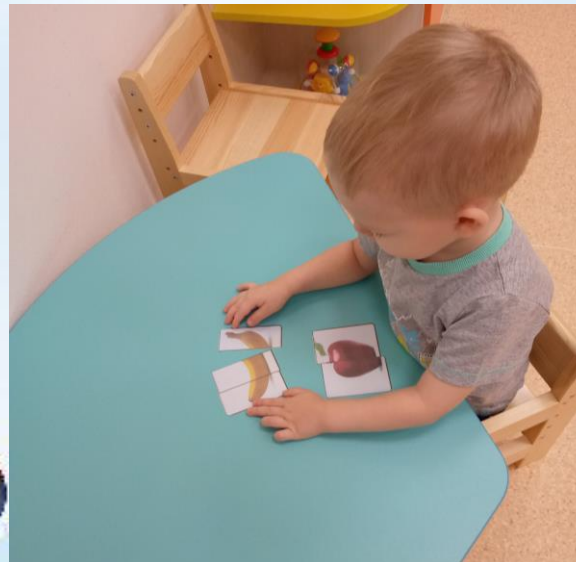
Чтение сказки «Репка»



Знакомство с овощами и фруктами



Дидактические и настольные игры





**Вот, что получилось...**

«Варим кашу»



«Соляной комнаты»



«Угостим зайку морковкой»



# Вот, что получилось...

## Самостоятельная деятельность детей



# Вот, что получилось...

## Работа с родителями : Памятки для родителей

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ**

**• НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

**• СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

**• ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

**• ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА, ОН – ВАШ.**

**• УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

**• ОБНИМАТЬ РЕБЕНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

**• ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

**• НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

**• ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ВОЗ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

**• ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

**• ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

**• ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**

**Растим здорового ребенка**

Семья – первый сквадатор, который формирует личность, задает информационную базу и ритм, формирует ребенка. Ребенок получает мир через семью, в семье формируются его ценности, установки, которые влияют на всю жизнь.

Положительные установки и гармоничное физическое развитие ребенка – это то, чему стремиться все родители. Для реализации этой мечты нужны не только родительские усилия, но и благоприятный социальный фон, но в формировании здоровых привычек, грамотное организационное обеспечение физического воспитания. Чтобы добиться положительных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В детском саду родители участвуют в жизни дошкольного учреждения для ребенка. Очень важно создать семью и дошкольного учреждения, где малыш и родители могут: дать свое представление о воспитании ребенка, а также установить максимальную взаимную и четкую ответственность за все вопросы воспитания, кормления, сна, прогулки, игры, общения малыша с собой и другими детьми сада.

Родители должны обеспечить максимальное приобщение ребенка к здоровому образу жизни. Ребенок сад и родители, садик, родители и детский сад, садик родители и семья.

Воспитатели должны четко работать, если в детском саду созданы благоприятные условия, тогда родители, родители и детский сад.

**Участники:**

- Родители: во время и вечером (если есть возможность) читать книги, играть, гулять, заниматься спортом.
- Воспитатели: создавать условия для совместной деятельности.
- Дети: активно участвовать в играх и занятиях.

**Что нужно делать, чтобы быть здоровым**

Чтобы хорошо расти и быть здоровым, нужно заботиться о здоровье. Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье.

**Советуем:**

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Во время лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде

**ЗАКАЛИВАНИЕ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ**

Большинство детей в наше время имеют вторую группу здоровья. Практически нет полностью здоровых детей. Виной тому экология, условия жизни, пища, которая уже далека от натуральной. Но все же мы можем помочь малышу быть крепким и не болеть. А все с помощью такого способа, как закаливание.

**Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, ярче цвет лица, выше физическое развитие.**

**Принципы и правила закаливания:**

- Закаливание – не единичная процедура, а образ жизни.
- Чаще протирайте детскую. Температура в комнате должна быть 20-21 градус.
- На прогулку одевайте ребенка (если он уже умеет ходить) так же, как себя, но на один слой меньше. Так малыш не простудит во время активных игр.
- Прогулки нужны ребенку в любую погоду, даже в мороз и дождь.
- Режим дня и правильное питание. Только здоровый и сбалансированный питающийся малыш готов к водным и воздушным процедурам.
- Последовательность. Не стоит с первых дней сразу охватывать малыша ледяной водой, так вы только навредите. Начинать с обтираний, понижения температуры, хождения босиком.
- Систематичность. Никаких «выходных», закаляем каждый день. Исключение – на время болезни.

**Виды закаливания:**

1. **Закаливание воздухом.** Воздушные ванны – практиковать это нужно уже с первых дней жизни. Хорошо, если у малыша будет возможность полежать, а в более старшем возрасте и побегать, походить.
2. **Закаливание водой** – бассейн или грудничковое плавание, мытье головы прохладной водичкой, и обливание ножек водой, обтирания мокрым полотенцем, понижение температуры воды в ванной для купания, а потом уже и обливание всего тела. Прекрасным средством закаливания является и купание в морской воде. При купании в море на организм человека действуют не только температурный и механические факторы (движение волн, самого плаща), но и химический – воздействие солей, растворенных в воде.
3. **Длительные прогулки и активный образ жизни.** Чем больше ребенок проводит времени на воздухе, тем здоровее он будет.
4. **Солнечные ванны** приятны и самый любимый вид закаливания, летом в солнечные дни при температуре 22-29 °С.
5. **Бассейн** – отличный способ закаливания организма.
6. Если у вас есть загородный участок, то **давайте ребенку бегать босиком по траве**, которое к тому же является прекрасным средством против плоскостопия. Поставьте бассейн на участке.

**Организм необходимо постоянно закалять с самого раннего детства. Все виды закаливания противопоказаны простудным заболеваниям, укрепит иммунную систему и повысит настроение. Посоветуйтесь с педиатром, если сомневаетесь при выборе вида закаливания.**

**ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ**

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение.

• Прогулки в ветреную погоду

• Умывание холодной водой

• Обтирание влажным полотенцем

• Любви купаться

• Игра на пляже

• Гулять босиком

**Здоровый образ жизни**

• Стать более активным и здоровым человеком

• Заниматься физическими упражнениями

• Соблюдать советы гигиены, соблюдать правила поведения

• Уважать философскую культуру, заниматься спортом

• Заниматься интеллектуальными играми

• Заниматься рационально питаться

• Активно относиться к вредным привычкам

**Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.**

# Вот, что получилось...

## Работа с родителями : Консультации для родителей



### ЗАПОВЕДИ здорового образа жизни для родителей:

- Витаминизация;
- Закливание;
- Соблюдение режима дня, зарядка;
- Организация дома спортивного уголка;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Профилактика табакокурения, наркомании;
- Обеспечение участия детей в спортивных мероприятиях, секциях и т.д.;
- В выходные дни – активный образ жизни;
- Сбалансированное питание детей.

### Если ребенок плохо ест



- Не заставляйте ребенка есть насильно!!! Это негативно скажется на психологическом и физическом здоровье.
- Проконсультируйтесь у терапевта и психолога, чтобы исключить заболевания и эмоциональный стресс
- Соблюдайте принцип «три едства»:  
места - у ребенка должно быть свое место за столом  
времени - приучите к реальному действию - прием пищи в спокойной обстановке
- Сократите порцию, но увеличьте число приемов пищи (вместо 4-х - 5 или 6 раз)
- Не разрешайте перекусы перед едой
- Откажитесь от сладостей и жирной пищи
- Готовьте разнообразные блюда и проявляйте фантазию -

Красиво оформленное блюдо в виде рожицы, мухомора или ежика съест намного интересней !!!

[www.psihologicheskoezerkalo.ru](http://www.psihologicheskoezerkalo.ru)

### Укрепляем иммунитет!

**Иммунитет — это защитная реакция организма.**

Если не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетически обусловленных болезней, в которых иммунитет борется с наследственными или приобретенными мутациями, простудными, вирусными, бактериальными и даже онкологическими заболеваниями, например, раковыми.

Существует два вида иммунитета:  
**природный и приобретенный.**

Природный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

**Как укрепить иммунитет:**

Любимое лакомство для детей (выпечка) в еде и тогда время можно не только дегустировать, а также выпить и рюмку для отдачи. Доказано, что беспродельность является основной причиной многих детских и взрослых заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма).  
• Разнообразное питание (покажите, чтоб питание ребенка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);  
• Занятия спортом — это жизнь (не приобретайте слишком много кардиотехники, занятия с ребенком несколько раз в неделю);  
• Активный отдых (Сильные эмоциональные переживания провоцируют развитие депрессивных состояний, плачущие, обидные);  
• Любимые лакомства (дети, которые растут и любят, принимают себя за защитными и даже болезнями).

### Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

**Первое правило:**  
Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подалеке лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день



Закливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

**Второе правило:**

Вышел сразу на мороз —  
Весь до косточки промёрз.  
Закаляйся постепенно —  
Это для здоровья ценно.



Закливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку слегка одетым при комнатной температуре, 15 – 20 минут. Следить чтобы на коже не появились «пузырьшки», надо сразу одеться. Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус два-три дня, доведя её до 15-18 градусов

**Третье правило:**

Если закаляться — в радость,  
Вам простуда — не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это всё же не игрушка.



Закливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.



### III. Заключительный этап:

1. Оформление стен газеты «Подсолнушки за здоровое питание»
2. Оформление коллажа «Будь здоров малыш»
3. Выставка спортивного инвентаря, сделанного своими руками.





*Спасибо за внимание!*

