

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 41 «Березка»
Саратовской области г.Балаково*

Творческий проект
(групповой)

***Тема: «Будь здоров,
малыш!»***

*Группа педагогов: Бурлакова Я.К.
Варламова М.Л.*

г. Балаково



Каким бы ты был завтра? Делай!

Будешь сильным, будешь умным, будешь счастливым!

Тематический проект

Тема: «Будь здоров, малыш!»

Участники проекта: воспитатели, дети младшей группы, родители.

Реализация проекта: краткосрочный (1 неделя)

Создание проблемы: уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; Создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Цель проекта: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

Задачи проекта:

Для детей:

1. укреплять и охранять здоровье детей;
2. формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
3. дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
4. дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

Для педагогов:

1. установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
2. создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемах друг друга;
3. активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Для родителей:

1. дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
2. способствовать активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
3. заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Девиз проекта: «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Форма проведения проекта

Дата	Вид образовательной деятельности	Совместная деятельность педагога с детьми	Работа родителей	Интеграции
14-18 октября	Ежедневная Профилактическая работа	- Проф.гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д) (Приложение № 1); - гимнастика пробуждения, массажные дорожка.		Образовательные области: «Познавательная»; «Речевая»; «Социально-коммуникативная»; «Художественно-Эстетическое»; «Физическая культура»
14	Беседы	«Чтоб здоровым быть всегда,	Консультация	

<p>октября</p>	<p>Занятие</p> <p>Игры</p>	<p><i>Нужно заниматься!»</i> <i>Познавательное мероприятие «В стране здоровья».</i></p> <p>- сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;</p> <p>- подвижная игра: «У медведя во бору», (Приложение № 2); «Мышеловка» и т.д.;</p> <p>- дидактические: «Лото» и т.д. (Приложение 3).</p>	<p>«Физическое оборудование своими руками».</p>	
<p>15 октября</p>	<p>Беседы</p> <p>Занятие</p> <p>Игры</p>	<p>«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» (Приложение № 4).</p> <p>- чтение худ. литературы К. Чуковский «Федорино горе»;</p> <p>- дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.</p> <p>- подвижная: «Мышеловка» и т.д.</p>	<p>Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.</p>	
<p>16 октября</p>	<p>Беседы</p> <p>Занятие</p>	<p>«Беседы о здоровье, о чистоте» (Приложение № 5)</p> <p>Спортивное развлечение</p>	<p>Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и</p>	

	Игры	«Неболейка». подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору» и т.д.	поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье».	
17 октября	Беседы Занятие Игры	Рассматривание иллюстраций, фотографии о здоровье; чтение худ. литературы С. Михалков «Трезор»; - подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.; - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».	Картотека «Физминутки», «Пальчиковая гимнастика», «Подвижные игры».	
18 октября	Занятие	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье; - дидактические: «Мяч в ворота» «Что лишнее?» и т.д. - подвижные: «У медведя во Бору», «По желанию детей».	Выставка массажных дорожек (их важность и значимость в развитии ребенка).	
	Итоговое мероприятие	- День открытых дверей для родителей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»; Фотовыставка «Первые шаги ребенка здоровью».		

Результаты проекта:

Для детей:

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), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

Для родителей:

1. родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»;
2. выразили желание сделать массажные дорожки для группы и дома;
3. приняли участие в оформлении фотогазеты «Первые шаги ребенка к здоровью».

Для педагогов:

1. установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
2. создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Спортивное – развлекательное мероприятие для детей младшей группы на тему «К мишке в гости»

Авторы: Бурлакова Яна Константиновна, Варламова Марина Леонидовна, воспитатели МАДОУ № 41 «Березка» г. Балаково Саратовской области.

Задачи: В форме подвижных игр и игровых упражнений закрепить основные виды движений: бег в рассыпную, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, ходьбу и бег змейкой между предметами, построение в колонны и круг, ходьбу по ограниченной площади опоры. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, умение реагировать на сигнал, внимание. Уточнить представления детей о диких животных. Воспитывать любовь к животным; создать у детей бодрое, веселое настроение.

Оборудование: игрушки – медвежонок, зайчик, белка, конверт, обручи по количеству детей, дуга, доска, игрушечный бочонок.

Ход досуга:

Дети проходят в группу.

Воспитатель: Ребята, я сегодня получила письмо. Хотите узнать от кого?

Тогда отгадайте загадку: «Он – хозяин леса строгий,
Любит спать зимой в берлоге.
И всю зиму напролет
Лапу сладкую сосет,
А еще он любит мед!» (Ответы детей)

Воспитатель: Написал мне Мишенька – медведь, что заболел он очень, грустно, плохо ему одному. Никто не поможет, никто не развеселит. А где живет, ребята, медведь? (Ответы детей)

Воспитатель: Страшно мне идти одной, а Мишку жалко. Может вы, ребята, пойдете со мной, Мишку навестить.

Дорога к Мише не простая, нужно сделать разминку. (Построение в колонну по одному).

Воспитатель: А теперь в путь. Чтобы в лесу не потеряться, пойдём друг за другом.

Ходьба в колонне по одному. Выполнение комплекса упражнений «На полянку» под музыку.

Воспитатель: А теперь быстро побежали, чтобы не замерзнуть. (Бег в колонне по одному).

Воспитатель: Осторожно, дети, посмотрите, сколько здесь ветер веток наломал. Нужно наклониться под и проползти под веточкой. (Ползание на четвереньках используя препятствия).

Воспитатель: Пришли мы на полянку. Может здесь медведь живет, посмотрите вокруг. Слышите, кто-то скачет, сквозь елочки пробирается.

Кто же это? «Комочек пуха,
Длинное ухо,
Прыгает ловко,
Любит морковку».

Появляется заяц (игрушка)

Заяц (дрожащим голосом): Кто вы? (Дети отвечают, что идут в гости к Мише).

Воспитатель: А ты заяц, почему дрожишь?

Заяц: Я в своем лесу боюсь рыжую лису.

Воспитатель: Не бойся, заяц, наши ребята научат тебя от лисы прятаться.

Подвижная игра «Лиса и зайцы»

Задачи: учить выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; приучать детей внимательно слушать воспитателя, учить ориентироваться в пространстве, находить свое место.

Описание. С одной стороны свободно раскладываются обручи (домики) по количеству детей. Каждый ребенок («зайчик») стоит в своем «домике». В стороне, за елкой, находится «лиса». По сигналу воспитателя дети – «зайцы» выбегают на полянку, прыгают. Резвятся. По сигналу воспитателя: «Лиса – идет!» - «зайцы» убегают и прячутся в свои «домики» - обручи.. Лиса пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст.

На лесной лужайке

Разбежались зайки,

Сели зайки на лужок

Роют лапкой корешок.

Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка!

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «лиса» и начинает ловить «зайцев».

Заяц: Ой, спасибо, побегу, буду от лисы прятаться. А медвежонку привет передайте.

Воспитатель: А мы тоже пойдем дальше. Мишеньку искать.

Собирайтесь, друг за другом становись, пошли.

Ходьба в колонне по одному.

Воспитатель: Впереди болото, с кочки на кочку прыгать начнем, так и до тропинки дойдем.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Воспитатель: Молодцы! Никто не потерялся?

«Кто по веткам скок да скок.

Быстро, ловко скачет,
Рыжий маленький зверек,
В дупло орешки тащит». (Ответы детей).
Появляется белка(игрушка).

Белка: Что вы, дети здесь шумите?
(Дети отвечают, что идут в гости к Мише).

Белка: Я вам покажу, где Миша живет, только давайте сначала поиграем.

Подвижная игра «Найди грибок».

Задачи: учить действовать по правилам игры, развивать ловкость, умение реагировать на сигнал внимание.

Описание: На полу стоят грибочки. Дети под музыку выполняют подскоки, прыжки.

По окончании музыки дети должны взять грибок и поднять его вверх. (В правилах обговаривается, какое количество грибов дети должны взять).

Белка: Хорошо играли. Между елочками идите, иголочками не уколитесь, там, в ельнике и живет медвежонок. Привет от меня передайте.
(Ходьба между предметами – елочками «змейкой»).

Воспитатель: Ну, вот, и пришли, впереди поляна, здесь и живет наш друг – медвежонок. Мишка ты где? Давайте позовем его ребята.

Мишка: Что за шум в моем лесу? Кто мешает мне уснуть?

Воспитатель: Не сердись, Мишенька. Мы пришли тебя повеселить, не хотим, чтобы ты болел.

Мишка: Тогда поиграйте со мной.

Подвижная игра «У медведя во бору».

Задачи: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания, упражнять детей в беге.

Описание. Роль медведя выполняет воспитатель с медвежонком. На полу очерчивается два круга. Первый – это берлога медведя, второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы ягоды беру,
А медведь не спит,
И на нас рычит.

После того, как дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из детей. Игра повторяется несколько раз.

Мишка: Как здорово мы с вами поиграли! Я теперь здоровым стал, бодрыми веселым. За это я, вас угощу вкусным медом.

Воспитатель: Ребята, уже вечер и нам пора в детский сад, а ты Мишенька спать ложись на всю зиму долгую.

Спит наш Мишка до весны, смотрит сладкие он сны. Поидемте обратно в детский сад на носочках, чтобы медвежонка не разбудить. Ходьба на носочках (под спокойную музыку).

Дети моют руки и угощаются (угощение Миши).





КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

НА ТЕМУ «Чтоб здоровым быть всегда!»

Задачи:

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж.

Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами лично гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м\ф «Мойдодыр».

ХОД НОД:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,
Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.
Эй, братец Федя, разбуди соседей!
Вставай, большой! Вставай, указка!
Вставай, середка! Вставай, сиротка!
И крошка Митрошка! Привет, ладошка!
Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет.

(Зеркало)

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан.

(Щетка)

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). Беседа по содержанию м\ф). Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку.
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.

7

На носок, потом на пятку.
Дружно делаем зарядку

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор.

Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.
Чаще окна открывать,
Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

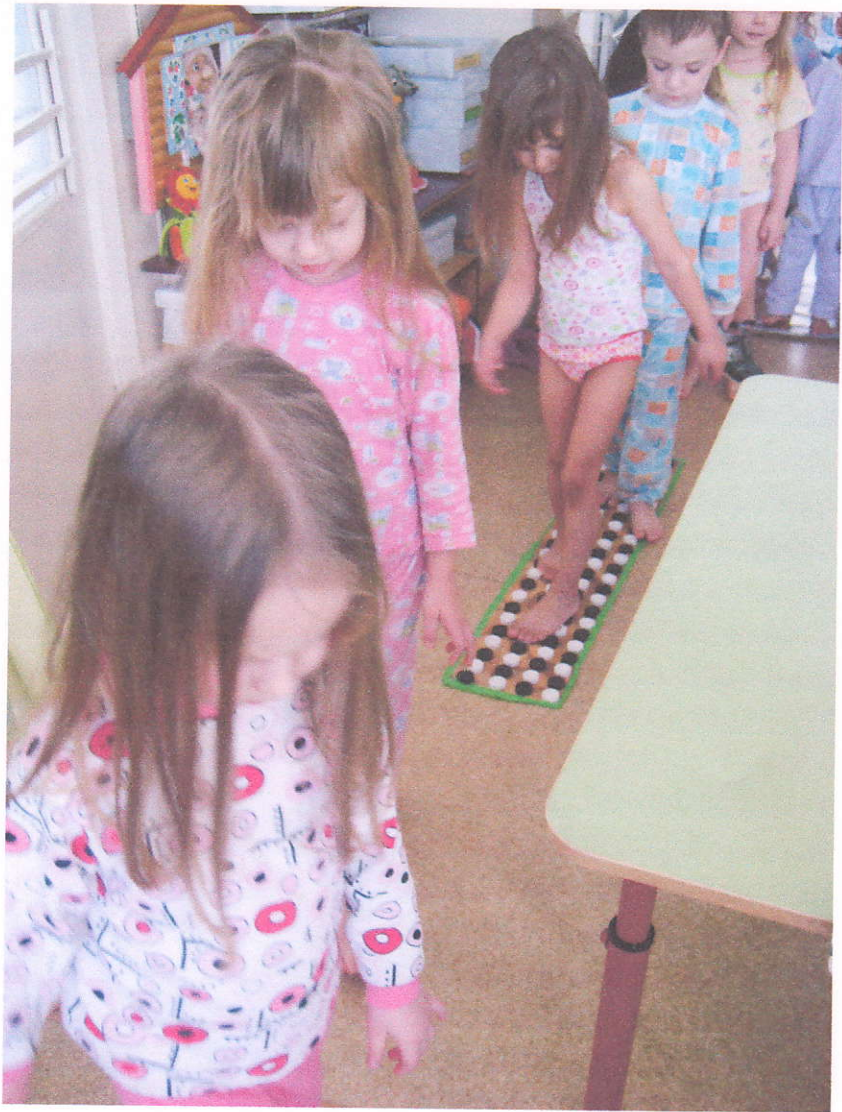
Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?
Ушки мыли? Ручки мыли?
Все помыли? Чистые теперь!
Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго вам всем здоровья!

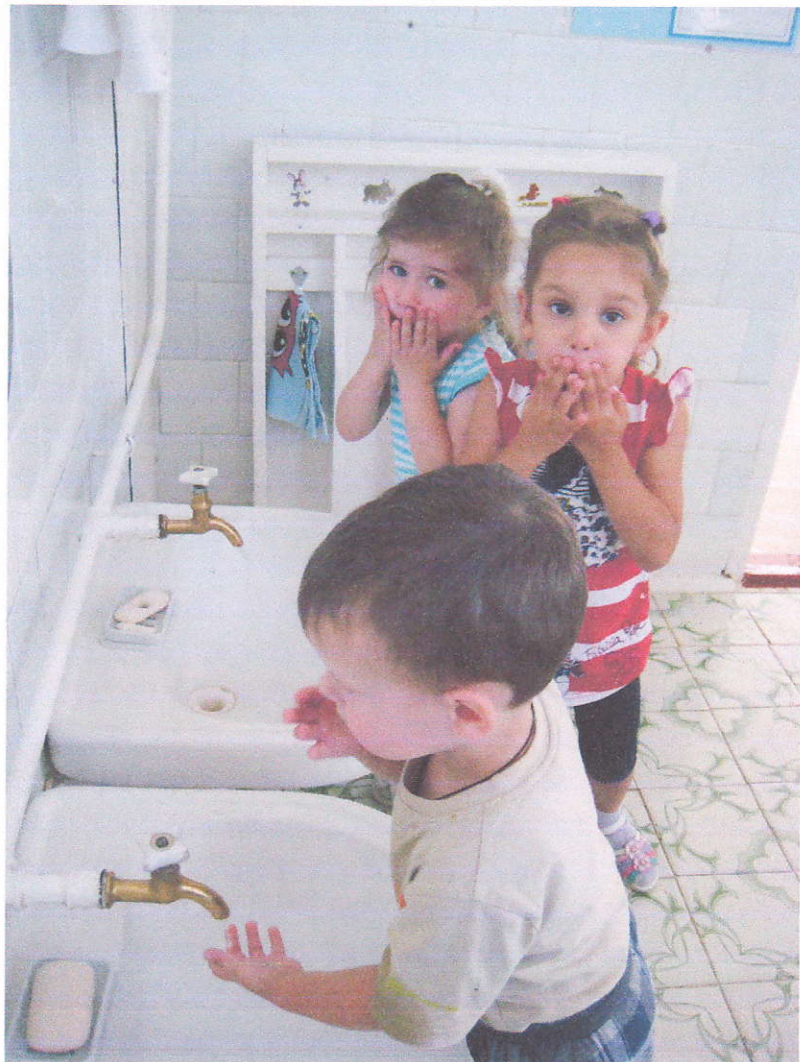






Подвижная игра «У медведя во бору»





Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить детей заботиться о своем здоровье.

- Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезны.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

«Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съест лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте».

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным, в формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во – первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во = вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

- Для чего это нужно делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В – третьих, это гимнастика, физ.занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону.

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В – четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.



Список используемой литературы:

Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд: Санкт – Петербург Детство –Пресс 2011 г.

Михайлова Н.Я., Короткова Н.А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

Алешина Н.В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ

Ницева Н.В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт –Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е.Ф. «Развивающие игры с пальчиками» Изд: Москва Рипол Классик Дом «1 век 2010 г.