

Проект для второй младшей группы детского сада

«Береги здоровье смолоду»

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты.

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня:

- биологическое
- социальное
- психическое

Чтобы быть здоровыми и полноценно жить, необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в детском саду. Нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного, их практически нет. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников за пару десятилетий уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10 процентов от числа детей, поступающих в школу. Не следует также забывать, что именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Детей, начиная с раннего дошкольного возраста необходимо приучать соблюдать элементарные культурно-гигиенические навыки, учить правильно питаться, формировать привычку заботиться о своем здоровье.

Цель:

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

- 1). Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;

- 2). Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;
- 3). Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- 4). Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Тип проекта:

- Педагогический.

Участники:

- Педагоги, дети, родители.

Сроки реализации проекта – две недели.

Планирование работы над проектом:

- Беседа «Знай своё тело»

Цель: Сформировать у детей анатомо-физиологические представления о строении тела.

Беседа «Если ты заболел»

Рассматривание книг с изображением кукол (девочка, мальчик). Знакомство с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги).

Цель: Учить находить и называть части тела на картинке, у себя, у других детей. Находить различия и сходство между людьми. Развивать словарь.

НОД (Развитие речи) «Мы были в гостях у врача»

Задачи:

- расширение и активизация словарного запаса детей
- развитие моторики речедвигательного аппарата, слухового восприятия, речевого слуха и речевого дыхания
- содействие возникновению игр на темы из окружающей жизни
- формирование умения сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Способы организации детей: сидя за столами.

Оборудование: картинки с изображением мед. инструментов, оборудование детского уголка «Больница».

Предварительная работа: беседа о работе врача, медсестры; рассматривание инструментов врача в игровом уголке «Больница».

Ход НОД.

- Ребята, посмотрите, какие предметы изображены на этих картинках?
- Кто догадается, человеку какой профессии необходимы эти предметы?
- Что делает врач?
- А как врач использует эти предметы?
- Ребята, а как вы думаете, почему у врачей халаты белого цвета?
- Посмотрите на эти лица (педагог показывает пиктограммы). Как вы думаете, кто из этих людей врач?
- К какому врачу пошёл бы ты?

Физ. минутка

Ножками затопали,

Зашагали по полу,

Там, там, там -

Тихо сели по местам.

- А теперь поиграем в игру «Больница». В этой больнице работают только умные, добрые, ласковые врачи.
- Сейчас врачом будет ...
- Какими словами ты встретишь своего пациента (Здравствуйте! Проходите, пожалуйста. Садитесь. ...)
- Что вам понравилось?
- Что запомнилось?

«Чтение художественной литературы»

К. Чуковский «Мойдодыр» А. Барто «Девочка чумахая»

Стихи С. Михалкова: «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка»
«Как Саша сама себя вылечила», Г. Остер «Петька- Микроб»

Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Игры "Доктор" «Я начну, а ты закончи» «Как называются части тела»

Цель:

закрепить ранее полученные знания о труде врача, обогащать словарь,
развивать речь детей;

формировать у детей умение играть по собственному замыслу,
стимулировать творческую активность детей в игре;

обучить новым игровым действиям;

формировать дружеские взаимоотношения в игре, чувство гуманизма,
активности, ответственности, дружелюбия;

поддерживать интерес к участию в игре и девочек, и мальчиков, выполняя
определенные роли: (девочки — мамы, медсестра; мальчики — папы, врач)

Беседа на прогулке «Расскажи и покажи Буратино, что такое хорошо, что
такое плохо?»

Цель: Вызвать у детей желание играть с Буратино, рассказывать ему,

- что нельзя делать на улице (кушать снег, облизывать предметы, бросать в
лицо снежки, толкать друг друга, обижать).

- что можно (дружно и весело играть, вместе песни распевать и друг другу
помогать).

Физическое развитие

-Подвижные игры — Физкультминутки

-Утренняя гимнастика — Гимнастика после сна

Режимные моменты

«Где тут прячется вода? Выходи водица – мы пришли умыться»

Цель: развивать эмоционально-речевое общение со сверстниками в ходе выполнения гигиенических процедур, игр.

Игра «Кукла Таня простудилась».

Цель: Закреплять знания о бережном отношении к своему здоровью. Обращать внимание на правильное дыхание через нос. Что любит нос? (чистый платок). Дать знания о бережном отношении к ушам (теплая шапочка, шарфик, гигиена). Повторить с детьми название одежды, которую мы носим на теле, в зависимости от времени года.

Праздник для детей «Фруктовый день»

Цель: Рассказать ребятам о пользе витаминов

Фиточай – отвар шиповника

Фиточай полезен для детей, в нем содержатся все необходимые витамины, его можно употреблять в любом возрасте. Самостоятельно приготовленный фиточай будет самым натуральным чаем, а если самим заготовить летом травки, ягоды, то такой чай будет приятно пить вдвойне.

Ходьба по закаливающим дорожкам

Для закаливания и оздоровления детского организма мы сделали «дорожки здоровья» для босохождения детей. Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги — и простуда тут как тут. Обувь, создавая для ног постоянный комфортный микроклимат, способствует снижению функции подошвы, что снижает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Эффект от хождения босиком основан на связи определённых точек на ступне с органами и системами организма. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого — снижение заболеваемости. При ходьбе босиком мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм. Закаливающий эффект босохождения объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды — это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.

Ходьба по дорожке проводится в медленном темпе: дети идут друг за другом мелкими шагами, постепенно переходя из сектора в сектор, ощущая стопами ног различные поверхности. Это формирует тактильное восприятие стоп, что благоприятно воздействует не только на оздоровление, но и на активное познание окружающего мира и развитие интеллектуальных способностей детей.

Работа с родителями

-Папка-раскладушка «Витамины»

-Консультации: «Как научить ребёнка не бояться врача»

Вот так в своей работе мы учили детей сохранять своё здоровье, заботиться о нём. Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни.

Литература:

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б., «Безопасность».

1. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Будь здоров».

2. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».

3. Иванова А.И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду».

4. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения».

Меньшикова Л.А., Попова Н.Л. «Здоровейка в гостях у малышей».