

Детско - родительский проект «Расти малыш здоровым».

Актуальность проекта:

самый драгоценный дар, который человек получил от природы - это здоровье. К сожалению, за последние годы оно имеет тенденцию к его ухудшению. Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье детей. Чтобы укрепить здоровье детей, надо совместно с родителями совершенствовать эти показатели. Необходимо формировать у детей желание вести здоровый образ жизни. Надо помнить, фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. От взрослых зависит будущее здоровье ребенка, поэтому для сохранения и укрепления здоровья детей необходимо использовать здоровьесберегающие технологии.

Цель проекта:

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

Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей и их родителей через различные формы работы.

Для достижения поставленной цели были сформулированы задачи, ориентированные на детей, родителей и педагогов.

Задачи проекта для детей.

- ✓ Укреплять и сохранять здоровье детей.
- ✓ Формировать потребность в соблюдении культурно - гигиенических навыков.
- ✓ Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.
- ✓ Дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

Задачи проекта для родителей.

- ✓ Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.
- ✓ Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Заинтересовать родителей в формировании здорового образа жизни в семье.
- ✓ Создание в семье благоприятных условий для физического развития детей.

Задачи проекта для педагогов.

- ✓ Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, совместно с родителями объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
- ✓ Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в данной проблеме.

- ✓ Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей. Поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Участники проекта.

- ✓ Воспитанники младшей группы - 20 детей (из них 8 мальчиков и 12 девочек).
- ✓ Родители - 38 человек.
- ✓ Педагоги: воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию.

Сроки реализации: октябрь - август.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный

- ✓ Обсуждение с родителями целей и задач проекта, создание благоприятных условий, необходимых для реализации проекта.
- ✓ Мониторинг здоровья детей младшей группы.

2 этап – основной

- ✓ Размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.
- ✓ Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.
- ✓ Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.
- ✓ Совместный спортивный праздник детей и родителей «Папа, мама, я спортивная семья».
- ✓ Провести мониторинг, сделать сравнительный анализ. Обработка и оформление материалов проекта.

План мероприятий детско-родительского проекта
«Расти малыш здоровым».

Сроки проведения	Мероприятия	Участники
	Подготовительный этап	
Октябрь	Мониторинг здоровья детей младшей группы.	Воспитатели
	Основной этап	
Ноябрь	1. Оформление ширмы «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет». 2. Подбор картотеки «Физкультминутки» 3. Ежедневная организация утренней гимнастики, закаливания, динамической гимнастики. 4. Чтение К. Чуковского «Мойдодыр»	Воспитатели, дети, родители

	<ul style="list-style-type: none"> 5. Беседа с детьми на тему «Чистота-залог здоровья» 6. Организация сюжетно-ролевой игры «Доктор Айболит» 7. Консультация для родителей. Тема: «О пользе утренней гимнастики» 	
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми «Закаляйся, если хочешь быть здоров» 2. Подбор картотеки «Игры с мячом» 3. Оформление уголка здоровья 4. С/р игра «Кукла Катя простудилась» 5. Консультация для родителей «Закаливание в детском саду и дома» 6. Выпуск фотогазеты. Тема: «Мы любим спорт» 	Воспитатели, дети, родители
Январь	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подбор картотеки «Подвижные игры для детей младшей группы» 2. Рассмотрение иллюстраций. Тема: «Зимние виды спорта» 3. Беседа с детьми. Тема: «Зачем нужно чистить зубы» 4. Д/и «Полезно - не полезно» 5. Консультация для родителей. Тема: «Здоровый образ жизни» 6. Привлечение родителей к постройке снежных форм на участке 	Воспитатели, дети, родители
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей. Тема: «Правильное питание - залог здоровья детей». 2. Изготовление фотоальбома: «Здоровый образ жизни семьи» 3. Беседа с детьми. Тем: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» 4. Изготовление родителями нетрадиционного спортивного оборудования 5. Лепка. Тема: «Витаминки» 	Воспитатели, дети, родители
Март	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подбор картотеки «Пальчиковые игры» 2. Консультация для родителей. Теиа: «Игры для развития мелкой моторики» 3. Экскурсия в медицинский кабинет детского сада 4. Заучивание потешки: «Ай лады, лады, не боимся мы воды» 5. День открытых дверей (просмотр 	Воспитатели, дети, родители, инструктор по физ. воспитанию

	родителями утренней, пальчиковой гимнастики и подвижных игр на прогулке)	
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми. Тема: «Это я» 2. Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит». 3. Спортивный праздник «Папа и я-здоровая семья» 4. Оформление фотогазеты «Папа и я-здоровая семья» 5. Консультация для родителей. Тема: «Спортивный уголок дома» 	Воспитатели, дети, родители, инструктор по физ. воспитанию
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг здоровья детей младшей группы 2. Привлечение родителей к созданию условий к ЛОК. 3. Беседа с детьми. Тема: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья». 4. Консультация для родителей. Тема: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей» 5. П/и «Мой веселый звонкий мяч» 6. Аппликация. Тема: «Мячики» 	Воспитатели, дети, родители
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей. Тема «Подвижные игры на свежем воздухе» 2. Беседа с детьми. Тема: «Что такое здоровье»? 3. Эксперименты с водой. 4. Коллаж «Полезные и не полезные продукты» 5. Рассматривание иллюстраций. Тема: «Летние виды спорта» 6. Самостоятельные игры по выбору детей с физкультурным оборудованием на участке. 	Воспитатели, дети, родители
Июль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей «Режим дня дошкольников в летний период». 2. Беседа с детьми. Тема «Сказки Лехи и Кузи о здоровье» 3. Свободные игры по выбору детей на спортплощадке 4. Экспериментирование с песком, проведение опытов с песком 5. Чтение и обсуждение стихотворения К.Чуковского «Федорино горе» 6. Рисование красками. Тема: «Я люблю спортивные игры» 	Воспитатели, дети, родители
Август	1. Консультация для родителей. Тема:	Воспитатели,

	<p>«Здоровое питание для дошкольников»</p> <p>2. Беседа с детьми. Тема: «Чем полезны фрукты и овощи»</p> <p>3. Фотоколлаж. Тема: «Как я провел лето»</p> <p>4. Раскраски. Тема: «Овощи и фрукты»</p> <p>5. Самостоятельные игры по выбору детей с физкультурным оборудованием на участке</p>	<p>дети, родители</p>
--	--	-----------------------

Ожидаемый результат.

Для детей:

- ✓ Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
- ✓ Улучшение показателей здоровья.
- ✓ Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- ✓ Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- ✓ Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.

Для педагогов:

- ✓ Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- ✓ Создание предметно развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы

Анализ работы по проекту.

- ✓ Карты физической подготовки.
- ✓ Анализ заболеваемости.
- ✓ Отслеживание динамики состояния здоровья детей.
- ✓ Сравнение ожидаемого результата с реальным.

Система работы по оздоровлению дошкольников.

- ✓ Проведение утренней гимнастики - ежедневно.
- ✓ Соблюдение режима прогулок.
- ✓ Закаливание: топтание в тазу с холодной водой - ежедневно.
- ✓ Снятие умственной усталости во время занятий (физкультминутки).
- ✓ Комплексы игр по профилактике плоскостопия.
- ✓ Комплексы игр по профилактике нарушений осанки.
- ✓ Физкультурные занятия.
- ✓ Одежда в группе и на улице по погоде.
- ✓ Динамическая гимнастика после сна - ежедневно.
- ✓ Пальчиковая гимнастика - ежедневно.
- ✓ Дыхательная гимнастика - 2 раза в неделю.
- ✓ Кварцевание - по необходимости.
- ✓ Заполнение карт здоровья.

Закаливание.

- ✓ «Топтание в тазу с холодной водой».

Температура воды: 18 градусов.

Оборудование: гигиенические коврики (или другое оборудование для профилактики плоскостопия), таз, сухие пеленки или одеяла.

Методика проведения: закаливание проводится перед дневным сном.

Последовательность проведения: дети, не желающие встать в таз с водой или имеющие противопоказания, не делают этого. Однако воспитатель поощряет детей, желающих участвовать в закаливании.

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ.

- ✓ Чеснок.
- ✓ Коктейль «Здоровье».
- ✓ Фитотерапия (отвар шиповника).
- ✓ Кварцевание группы.
- ✓ Закаливающие процедуры.
- ✓ Проветривание помещений.
- ✓ Своевременное выведение заболевших детей через фильтр.
- ✓ Удлинить пребывание детей на свежем воздухе.
- ✓ Ношение масок со строгой их сменой, через каждые 4 часа (цветовая маркировка в соответствии с графиком).
- ✓ Санитарно-просвет работа с родителями.

Критерии эффективности воспитания ЗОЖ.

- ✓ Положительная динамика физического состояния ребенка.
- ✓ Уменьшение заболеваемости.
- ✓ Формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми.
- ✓ Снижение уровня тревожности и агрессивности.