Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Росинка»

**Проект**

**средней группе**

**на тему:**

**«За здоровьем в детский сад!»**



 **Составил:**

 **воспитатель**

 **МДОУ детского сада «Росинка»**

 **Былкова Е.В.**

**г. Мышкин,**

**апрель 2021 г.**

**Вид проекта:**информационно-творческий
**Продолжительность проекта:** краткосрочный (05.04.21-12.04.21)
**Участники проекта:** воспитатели, дети средней группы и их родители; педагог - психолог; инструктор по физической культуре.
**Актуальность проекта:**
Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.
Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
**Цель проекта:** развивать физические качества: ловкость, скорость; совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных видов движений, привлечение к здоровому образу жизни; повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с педагогами детского сада.
**Задачи проекта:**
1. «Познавательное развитие»: рассказывать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.
2. «Физическое развитие»: формировать у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; развитие интереса к участию в подвижных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
3. «Социально – коммуникативное развитие»: привлечение семей воспитанников к участию в совместном практико – ориентированном проекте «За здоровьем в детский сад»; показать родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т. д.
4. «Речевое развитие»: расширять и активизировать словарный запас детей.
5. «Художественно – эстетическое развитие»: развивать эстетические чувства детей, художественное восприятие; формировать интерес к занятиям изобразительной деятельности.
**Ожидаемые итоги реализации проекта:**

*Для детей:*

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
*Для родителей:*

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Физическая и психологическая подготовленность детей.
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни.
**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**
***1 этап – подготовительный:*
*Работа с детьми:***
1. Выявление знаний детей по данной теме согласно возрасту.
***Работа с родителями:***
1. Анкетирование родителей «Укрепление здоровья в семье».
2. Обсуждение целей и задач проекта с родителями.
***Работа со специалистами:***
1. Педагог - психолог – «Комплекс психогимнастических упражнений», «Картотека диагностических игр для детей 3-4 лет».
2. Инструктор по физической культуре – занятия по физической культуре; разучивание подвижных игр.
3. Воспитатели: - изучение методической литературы по теме проекта ; обогащение развивающей предметно-пространственной среды, в соответствии с темой проекта.
**2 этап – организационный**

*Работа с детьми:*
**1.** Беседы:
«Для чего нужна зарядка»
«Чистота и здоровье»
«Где живут Витамины»
**2.** Игровая деятельность:
Подвижные игры: «Солнышко и дождик»; «Озорной мяч» и другие согласно «Неделе здоровья».
Дидактические и настольные игры: «Чудесный мешочек»; «Что лишнее»; «Домино»; «Полезно – вредно»
Сюжетно – ролевые игры: «Больница»; «Магазин»
3. Двигательная деятельность.
Утренняя гимнастика; бодрящая гимнастика после сна; физминутки.
Занятия по ФИЗО .
Оздоровительная ходьба и пробежка по территории детского сада.
Организация на прогулке подвижных игр и мини – эстафет.
Индивидуальная работа с детьми в уголке по ФИЗО.
4. Познавательно – исследовательская деятельность:
Опыт: «Где живёт воздух».

Рассматривание альбомов: «Виды спорта», «Физкультура, спорт, здоровье!»
5. Восприятие художественной литературы:
А. Барто «Девочка чумазая»; К. Чуковский «Мойдодыр»; «Доктор Айболит»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; загадки и пословицы по теме.
6. Продуктивная деятельность:
Лепка «Овощи и фрукты»
Рисование «Витаминки»
**Работа с родителями:**
1. Информационные стенды: «Утренняя зарядка для детей»; «Советы по укреплению здоровья детей»; «Полезные советы по питанию».
2. Консультации и рекомендации по проекту.

3. Изготовление нестандартного оборудования в уголок по физкультуры.
3 этап – заключительный
**Работа с детьми:**
Проведение итогового занятия «Весенний лес»
**Результаты проекта:**
*Для детей:*
1. У детей сформированы основы гигиенических навыков;
2. Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, ужина, о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастики).
*Для родителей:*
1. Родители почувствовали себя полноправными участниками образовательного процесса.
2. Выразили желание изготовить нестандартное оборудование, чем пополнили РППС группы.

Приложение 1

**АНКЕТА    ДЛЯ    РОДИТЕЛЕЙ**

**на тему:**

***«Укрепление здоровья детей»***

**Уважаемые родители!**

**Просим Вас ответить на перечисленные ниже вопросы:**

1. Часто ли на Ваш взгляд болеет ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Причины болезни:
* Недостаточное физическое развитие и воспитание ребенка в детском саду; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Недостаточное физическое воспитание в семье; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* И то, и другое; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Наследственность, предрасположенность; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка? (*Да, частично, нет)*
2. На что, на Ваш взгляд, должны обращать внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка:
* Соблюдение режима; \_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Рациональное, калорийное питание; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Полноценный сон; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Достаточное пребывание на свежем воздухе; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Здоровая, гигиеническая среда; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Благоприятная психологическая обстановка; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Наличие спортивных и детских площадок; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Физкультурные и другие занятия со спортивным уклоном; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Закаливающие мероприятия; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Свой вариант: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для ребенка?
* Облегченная форма одежды для прогулок; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Облегченная одежда в группе; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Хождение босиком; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Систематическое проветривание в группе; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Прогулка в любую погоду; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Полоскание горла водой комнатной температуры; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Обливание ног контрастной водой; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Знаете ли Вы, как укрепить здоровье ребенка? (*Да, частично, нет)*;
2. Нужна ли Вам помощь детского сада? *(Да, частично, нет);*
3. Ваши предложения и пожелания по вопросам укрепления здоровья детей и снижению заболеваемости: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие!**

Приложение 2

**Рекомендации для родителей**

**«Десять советов для укрепления физического здоровья детей»**

 **Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3**. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Приложении 3

**Консультация для родителей:**

**«Здоровое питание – здоровый ребенок»**

 Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый. Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка. В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребенок в семье. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят.

 Ребѐнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребѐнка, другими словами, подрастая, ребѐнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Первым делом в детском саду ваш малыш получит завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао. Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт или кисло-молочный продукт.

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай. В каждом дошкольном учреждении детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в двадцать дней. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребѐнка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребѐнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

**Приятного аппетита!!!**