

Проект с детьми среднего дошкольного возраста «Будь здоров без докторов»

Проблема: Дети в группе часто болеют простудными заболеваниями.

Актуальность проблемы

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя укрепить лекарствами или купить в аптеке. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Анализ исследований отечественных и зарубежных ученых показал, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Детские шалости и другие опасные жизненные непредсказуемые ситуации приводят иногда к необратимым последствиям. Именно поэтому в центре работы по формированию здорового образа жизни должна стоять семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть активного времени. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психологического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Обращение родителей за консультациями по проблеме формирования здорового образа жизни и большое количество часто болеющих детей в группе явились самыми острыми проблемами, на основе этого и был создан проект, который позволит комплексно решить образовательно–воспитательные задачи в области здоровьесбережения дошкольника.

Цель проекта: сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.

Задачи проекта:

- Обеспечить снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- Совершенствовать функции ведущих физических систем организма ребенка, решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуре;
- Сформировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранность собственного здоровья.
- Повысить грамотность родителей в вопросах оздоровления ребенка.

Вид проекта: спортивно-оздоровительный

Продолжительность: краткосрочный (2 недели)

Участники проекта: дети средней группы и их родители, воспитатели.

Интеграция с другими образовательными областями:

Социализация

Коммуникация

Здоровье

Безопасность

Художественная литература

Физическая культура

Художественное творчество

Предполагаемый результат:

1. Осознание взрослыми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья, появление интереса у родителей к проблеме оздоровления своего ребенка.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости;
3. Уголок оздоровительного материала для детей и родителей

Этапы проекта

Первый этап – подготовительный

- подбор методической литературы, иллюстрированного материала по теме;
- привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми;
- разработка комплекса утренних гимнастик, конспектов развлечений;
- набор картотек: физминуток, дыхательной гимнастики, самомассаж, подвижных игр, пальчиковых игр, игры направленные на снятие эмоционального напряжения;
- подбор материала для дыхательной гимнастики, закаливания, коррекции плоскостопия.

Второй этап – основной

- организация работы с родителями
- реализация мероприятий по оздоровлению детей.

Третий этап – заключительный

- Презентация проекта на родительском собрании.

Продукт проектной деятельности: папка-передвижка для родителей «Если хочешь быть здоров», оформление газеты, создание альбома «Будь здоров без докторов», выставка детских рисунков

План работы с детьми в рамках реализации проекта

Лечебно-оздоровительная работа

Организация режимных моментов «Личная гигиена»:

- Мытье рук
 - Умывание
 - Полоскание горла после еды
- Световоздушные ванны
- Проветривание помещения по графику
 - Тематические прогулки
 - Воздушные ванны в облегченной одежде

Физические упражнения

- Утренняя гимнастика
- Физкультурно-оздоровительные занятия
- Самомассаж
- Подвижные игры
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика после сна, босоножье
- Гимнастика для глаз
- Релаксация перед сном

Развлечения

- Групповые развлечения, игры-забавы
- Сюжетно – ролевая игра «Кафе «Здоровая пища»
- Спортивные игры «Веселые старты»

Реализация проекта в ходе НОД:

- НОД (Познание) «Что такое здоровье?»
- НОД (Развитие речи) Пропаганда ЗОЖ Беседа «Неболейка и его советы»
- НОД (Здоровье) «Из чего мы сделаны», «Глаза - орган зрения», «Уши - орган слуха», «Пожалей свою бедную кожу», «Держи осанку», «Крепкие -

крепкие зубы»

- НОД (Безопасность) «Руки и ноги тебе еще пригодятся»
- НОД (Художественно-эстетическое развитие) Тематическое рисование «Хочу быть здоровым»
- НОД (Физическое развитие) Подвижные игры, различные виды гимнастики

Список художественной литературы для чтения с детьми

1. Александрова З. «Мальчик потерялся»
2. Барто А. «Купание»
3. Баль Л.В. Ветрова В.В. «Букварь здоровья»
4. Зайцев Г. «Твои первые уроки здоровья»
5. Калинина Н. «Как ребята переходили улицу» (из книги «Малыши»)
6. Катаев В. «Грибы»
7. Пермяк Е. «Для чего нужны руки»

План работы с родителями в рамках реализации проекта

Консультация для родителей «Здоровье детей в детском саду»

Создание альбома «Будь здоров без докторов»

Папка-передвижка «Если хочешь быть здоров»

Список используемой литературы:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ М. «Айрис-пресс» 2005
2. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра/ Г.К. Зайцев – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2009. – 32 с.
3. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физминуток, пальчиковой гимнастики. СПб. «Детство-Пресс» 2010
4. Фесюкова Л.Б. Комплексные занятия по воспитанию нравственности для детей 4-7 лет. Уроки доброты, чувства, эмоции. ТЦ «Сфера» 2007
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М. ТЦ «Сфера» 2007

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

I. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи

солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

II. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться-сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

III. Правильно организованный режим дня: оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – Сон. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

IV. Полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами: А, В, С, Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

V. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

VI. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию

организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

VIII. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 10%-развитие здравоохранения;
- 50%-образ жизни.

Что такое Здоровый Образ Жизни?

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Здоровый образ жизни детей

Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Основные факторы здорового образа жизни детей:

Много свежего воздуха!

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте, а домашние цветы способны профильтровать и очистить воздух в помещении. Такие растения, как хлорофитум, белый молочай, каланхоэ, плющ обыкновенный, монстера, спатифиллум и аспарагус обладают свойствами, которые помогают очистить от вредоносных газов воздух в доме. Рекордное количество кислорода для домашнего растения, выделяет сансивьера. А фикус и циперус не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм.

Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим. Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с

ворсом, поменьше мягких игрушек. Лучше не использовать для уборки пылесосы старой конструкции, так как для иммунитета это может быть вредно - ведь такой пылесос, много раз прогоняя воздух через себя, подбирает лишь крупный и не слишком опасный для дыхательных органов мусор.

Поток воздуха на выходе такого устройства насыщен микрочастицами пыли, содержащими в себе бактерии, бытовые аллергены и микроспоры грибов в повышенной концентрации. Для проведения современной уборки лучше использовать пылесосы с аквафильтром.

Жизнь в движении!

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

Меньше одежды для ребёнка

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Дети дышат кожей, поэтому многие малыши сами стараются стащить с себя одежду, едва этому научившись. Как только малыш начинает ходить, врачи-ортопеды советуют ему первое время носить ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна,

шерсти, кожи, хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

Положительные эмоции, мысли и смех

Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке. Нужно чаще стремиться произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоров! Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнестись с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие эффективность данного метода.

Например, Эмиль Куй, врач, живший в прошлом веке, провёл эксперимент: своих пациентов он просил постоянно повторять одну несложную фразу: «Изо дня в день с каждым днем я чувствую себя всё лучше и лучше». И действительно, те, кто согласились делать это, в большинстве своём выздоравливали значительно быстрее остальных.

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Закаливание ребёнка

Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой.

Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечнососудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур. **Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, сместите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!**

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которых ты обязан защищать и помогать им.
- Здоровье не только физическая сила, но и душевное равновесие.
- Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.
- Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
- Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.
- Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
- Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загораение не должно стать сгоранием на солнце.
- Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

- Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.
- Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить.

Приучаем ребёнка к спорту

Занятие спортом — это очень полезный навык для ребёнка. Если с детства привить его, то это поможет малышу вести здоровый образ жизни и отгородит его от некоторых вредных привычек. Но очень часто родители,водя своего ребёнка в спортивную секцию или занимаясь с ним самостоятельно, главной целью видят – достижение результатов. Делая это, они могут превратить занятие спортом для малыша – в каторгу. Ребёнок не будет получать удовольствие от непосредственно самого спорта, а будет стараться не разочаровать родителей. Поощряя увлечение ребёнка спортом, родители могут перейти границу между поощрением и принуждением. Чтобы этого не произошло, мамам и папам следуют соблюдать определённые правила.

Если ребёнок выбрал для занятия вид спорта, который не нравится родителям, им не следует отговаривать его. Даже, если папе не нравится фигурное катание, но его сын или дочь от него в восторге, отцу следует поддержать и поощрять своего малыша. Ведь каждому из нас нравится заниматься любимым делом. Каждый человек в своей жизни делает множество ошибок. Не стоит ругать за неудачи и ошибки. Если ребёнок будет бояться совершить неправильное действие – это может отбить у него желание вообще что-то делать. Стоит дать ему понять, что ошибки совершают все и их исправление, и преодоление препятствий – это часть обучения.

Родители не должны сами ставить перед ребенком цель. Её нужно выбрать самому ребёнку. Выбрав цель самостоятельно, он становится ответственный за её достижение. Нужно только постараться, чтобы поставленная цель была реалистична. Но не стоит делать из занятий спортом погоню за достижениями, это всё-таки увлечение, а не работа. Обязательно следует объяснить, что занятие спортом принесёт пользу для его здоровья. Лучше будет, если родители поддержат его увлечение не только словами, но и собственным примером. Мама и папа могут вместе с ним, делать утреннюю зарядку, посещать спортзал, делать пробежки.

Спорт и здоровье

Спорт нужен не только тем, кто хочет стать чемпионом. Если заниматься спортом с самого детства, то здоровье будет крепче. Так что спорт полезен для всех, но особенно для детишек. Итак, что такое спорт для детей? Во-

первых, он укрепляет здоровье, улучшает иммунитет, собственные силы организма и его сопротивляемость к болезням. Если спортом заниматься регулярно и правильно, то выносливость вашему чаду обеспечена.

Это значит, что у него будет намного больше сил, чем у его сверстников. А силы ребёнку необходимы, ведь детство – это замечательная пора открытий. Также спорт придаёт бодрость духа. Спортивный ребёнок никогда не будет скучать и грустить. Вместо того, чтобы сидеть за компьютером, как многие дети на сегодняшний день, ваше чадо отправится на очередную тренировку. Эти тренировки укрепляют все мышцы, кости и суставы, а также тренируют дыхание и сердце.

Так что с проблемами сердечнососудистой и дыхательной систем ваш малыш не столкнётся. Кроме того, спорт дисциплинирует и делает ребёнка более собранным, а это пригодится как в школе, так и в повседневной жизни, в будущем.

Также Ваше чадо не будет страдать от лишнего веса, а ведь эта проблема сегодня очень актуальна. Так что спорт и здоровье для детей стоят рядом и очень важны! Но важно отметить, что спортом нужно заниматься регулярно и систематически, не пропуская тренировок, иначе эффекта и пользы не будет. Ребёнок будет здоров, если занятия, хотя бы иногда, будут проходить на свежем воздухе, который очень полезен для растущего организма.

После тренировки чадо наверняка вспотеет, так что нужно принять душ, ведь личная гигиена – это залог здоровья. Не забывайте о правильном питании ребёнка, который занимается спортом. В его организм должны поступать все необходимые вещества, которые помогут справиться с нагрузкой и обеспечат правильный рост и работу всех органов. И для спорта выбирайте правильную одежду. Также важно, чтобы чаду нравилось заниматься, так как удовольствие от тренировок – это не менее важно, чем польза (без удовольствия она будет минимальной).

Любовь к физическим упражнениям нужно прививать с пеленок. Сначала новорожденному рекомендуют делать зарядку, потом играть в различные двигательные игры, прыгать, бегать и прочее. Всё это очень важно для развития самого ребенка. Некоторые родители обязательно покупают карапузу детские спортивные комплексы для квартир, постепенно докупая к ним различные аксессуары. Так и стихи о спорте детские служат неплохой мотивацией к тренировке ловкости и физического развития.

Правильное питание детей дошкольного возраста

Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка. Это та норма, освоив которую, ребенок будет здоров, и скажет вам за это

спасибо! Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть правильным как в качественном, так и в количественном отношении. Избыток рациона ребенка жирами, солью и сахарами, и не достаточность в нем овощей и фруктов может привести: к дистрофическим изменениям детского организма, снижению иммунитета, недостатку микроэлементов в организме необходимых для его роста и развития.