



*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 125 «Яблонька»

Проект «Копилка здоровья» долгосрочный

Воспитатель
1 квалификационной категории
Жукова Александра Павловна

Дзержинск, 2020г

* Актуальность:

В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя...»



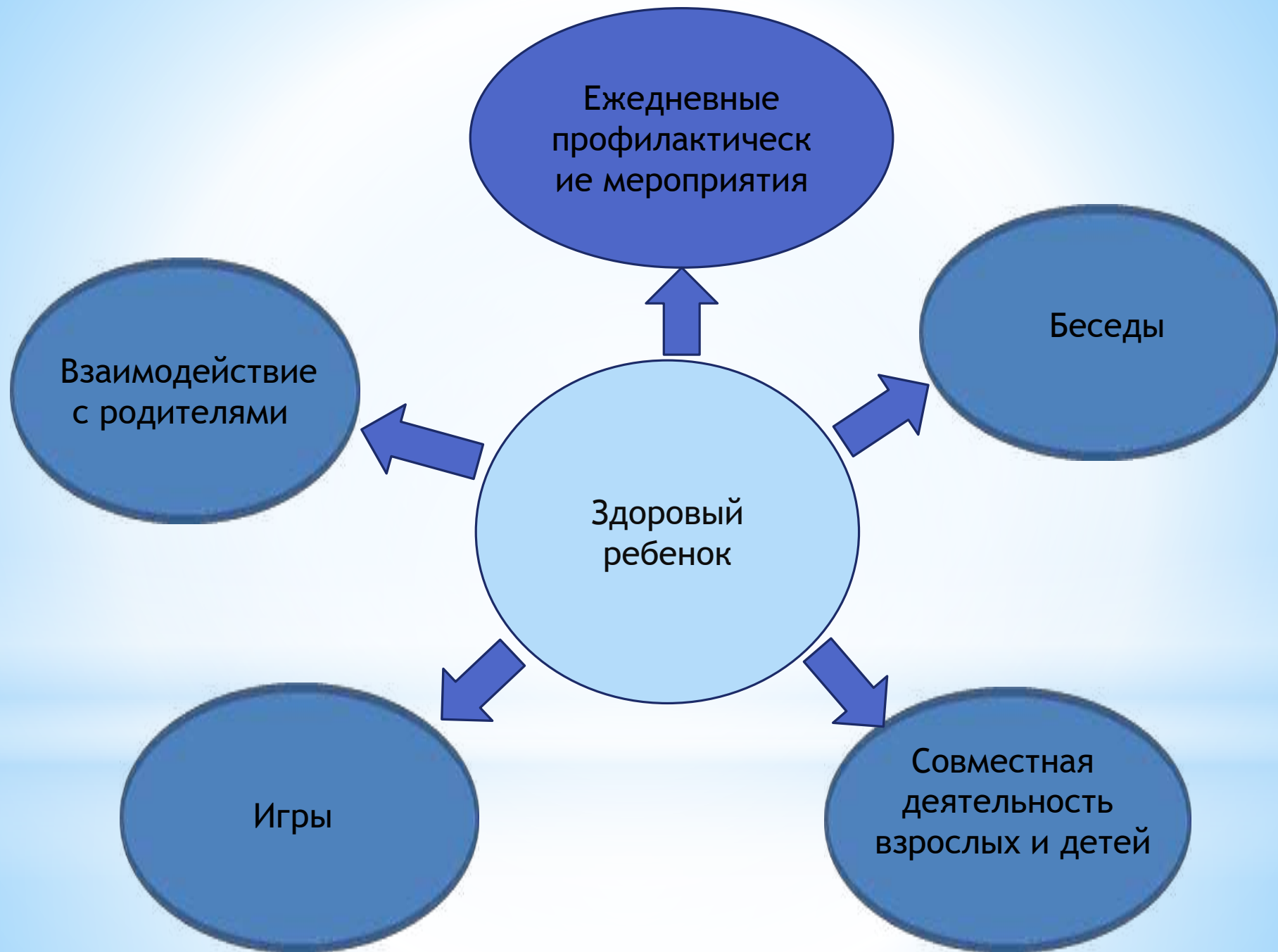
* Цель:

сохранение и укрепление здоровья детей,
привитие им навыков здорового образа
жизни.



Задачи проекта:

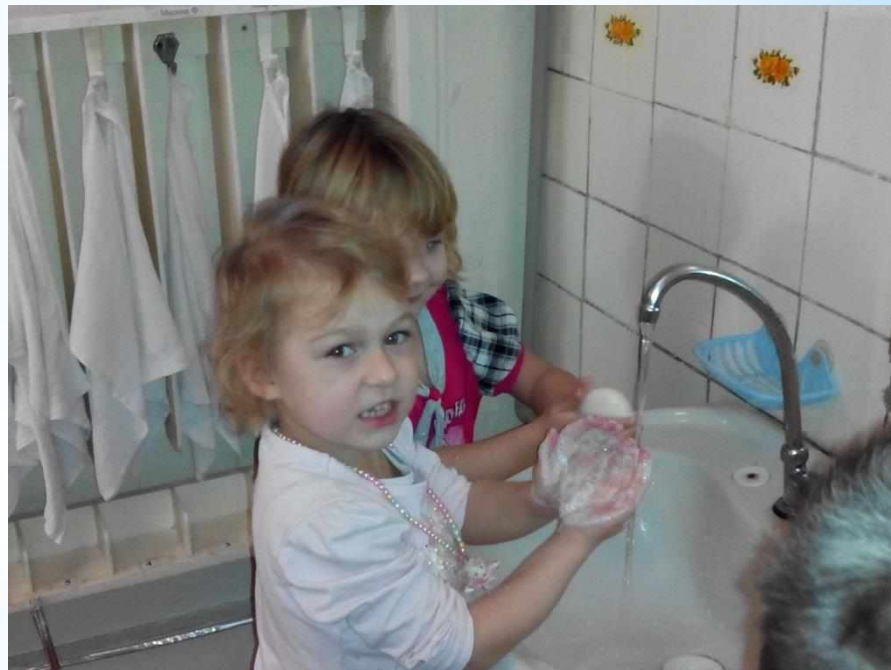
- Создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- Повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.



* Профилактические мероприятия



Утренняя гимнастика



Водные процедуры

Ходьба по ребристой дорожке

Гимнастика пробуждения

Пальчиковая гимнастика



* Прогулка



* Беседы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад №125 «Яблонька»

Секреты здоровья

Автор презентации:
Жукова Александра Павловна
Воспитатель 1 кв. категории

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад №125 «Яблонька»

Мы здоровью скажем - ДА!

Автор проекта:
Жукова Александра Павловна
Воспитатель 1 кв. категории

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад №125 «Яблонька»



Презентация
«ХОРОШО или ПЛОХО»

Автор : Жукова Александра Павловна
Воспитатель 1 кв. категории

* Совместная деятельность взрослых и детей



* ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



«Воробушки и кот»



«Карусели»

* Сюжетно-ролевые игры



«Айболит»



«Магазин»



* Дидактические игры



«Фруктовое домино»



«Аскорбинка и её друзья»





«Полезные и вредные продукты»



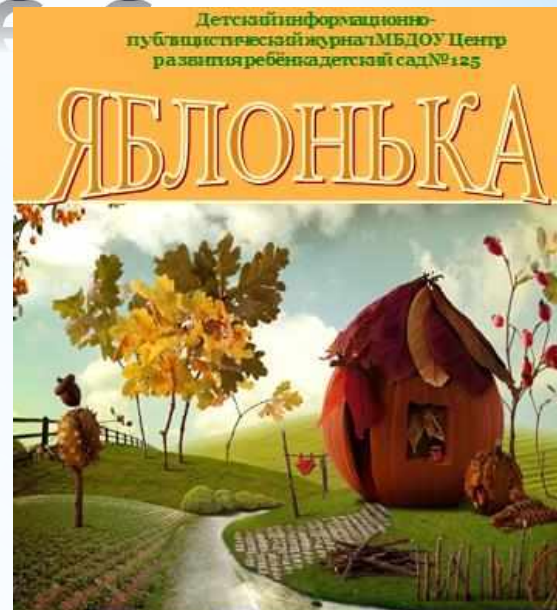
«Узнай и назови овощи и фрукты».



«Чудесный мешочек»



Взаимодействие с семьями



Здоровые дети

Хорошее здоровье – один из главных истоков человеческого богатства, которое медленно и незаметно можно быстро и легко растерять. Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда он здоров. Самая большая радость родителей – это видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, активным, любящим, уважаемым, любимым, дружелюбным. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни: правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность, толерантное отношение к людям, радость от своего существования в этом мире.

Охрана здоровья ребенка: советы родителям

Совет 1: Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.

Совет 2: Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.

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 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.).

г. Дзержинск
Осень 2014 год

пользоваться естественным воздухом и водой. Привычку к закаливанию

жизни. Занимайтесь вместе с ребенком на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, – залог здоровья ребенка.

- Совет 7:** Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать 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 туфлой шеткой, 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:** Помажьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.
- Совет 10:** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.



Воспитатель 1 кв. категории Жукова А.П.

Ожидаемый результат:

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;
2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
3. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья — детский сад»;
4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.

*Перспективы

- * Проведение совместных мероприятий с родителями
- * Публикация на сайте
- * Проведение родительского собрания «Здоровье наших детей»

