

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №210 «Лучик»
города Чебоксары Чувашской Республики



ЧЕБОКСАРЫ

Отчет о реализации муниципального проекта «Здоровые дети-счастливые родители!»

Прежде чем сделать ребенка
умным,
сделай его здоровым и крепким.
Жан-Жак Руссо.





*« Любите и цените здоровье!
Оно формируется в семье.
Что может быть его дороже
на этой сказочной земле!»*

Цель:

- * Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Задачи:

для детей:

- * - формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья.
- * - воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- * - создать здоровьесберегающую среду в группе.
- * - повышать интерес к здоровому образу жизни через различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

*** для родителей:**

- * - дать представление родителям о значимости совместной деятельности с детьми, о соблюдении навыков гигиены, двигательной деятельности.
- * - повышать компетентность родителей о здоровом образе жизни, о здоровом климате в семье через информационные ширмы, памятки.

- физические упражнения;



- подвижные и спортивные игры;



Часто используем минутки покоя:

- * - ляжем на спину и расслабимся;
- * - помечтаем под прекрасную музыку.
- * Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Необходимо учитывать, что она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна улучшать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.



В беседах «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.



Работа с родителями:

- * Консультации «Здоровый образ жизни семьи», «Иммунитет и способы его укрепления», «Режим дня», «Двигательная активность и здоровье дошкольника», «Плоскостопие» и другие.
- * Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- * Памятки для родителей: «Профилактика плоскостопия у детей», «Здоровье – главное богатство человека», «Дыхательная гимнастика», «Игры нашего двора», «Профилактика нарушения осанки у детей», «Культура еды», «Гимнастика для глаз», «нетрадиционные методы закаливания», «Волшебные точки». «Быть здоровым – это здорово!».
- * Картотека «Подвижные игры».
- * Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»
- * Выпуск газеты: «В здоровом теле – здоровый дух»
- * Выставка книг для детей и родителей о ЗОЖ.

«Полезные продукты»

Задачи:

- Познакомить детей с продуктами, в которых содержатся полезные вещества;
- Расширить знания о полезных продуктах и их важности для детского организма.



«Правильное питание.

Витамины»

Цели и задачи:

- 1.Познакомить детей с понятием, что такое «витамины», где содержатся, как обозначаются, о их пользе для организма человека.
- 2.Закрепить знания детей о правильном и рациональном питании.
- 3.Дать понятие, что такое система пищеварения, её роли в жизни человека.









Растим витамины «Огород на подоконнике»



Работа с родителями по укреплению здоровья



- В здоровом теле – здоровый дух!
- Со здоровьем все веселей!
- Здоровье - главное богатство человека
- Каждый «кузнец» своего здоровья

**Хочешь быть
здоров – будь им!**

