



Презентация проекта во второй
младшей группе на тему:
«Быть здоровыми хотим»

Подготовила :
Сильвестрова Т.Ю.



Актуальность проекта:

- Формирование здорового образа жизни является актуальной проблемой в современном обществе.
- Дошкольный возраст – это фундамент физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому, приоритетным направлением в дошкольном воспитании является сохранение здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне развитого. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Цель Проекта:

формирование представлений о здоровом образе жизни, его элементарных нормах и правилах.



Участники Проекта:

Дети второй младшей группы воспитатели, родители.



Тип Проекта:

По содержанию:
информационно-практико-ориентированный.

По числу участников:
групповой (дети второй младшей группы).

По времени проведения:
краткосрочный (февраль)

По характеру: в рамках ДОУ.

Задачи Проекта:

- ❖ Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- ❖ Освоение представлений о себе, о своем организме. Определение назначения основных органов человека и условий их нормального функционирования. Формировать представления детей о правильном питании.
- ❖ Способствовать развитию двигательной активности детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических и нравственно-волевых качеств, повышению интереса к подвижным играм и физическим упражнениям.
- ❖ Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- ❖ Создать условия для участия родителей в образовательном процессе.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



Утренняя зарядка!



Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

Спортом заниматься,
Радость испытывать!
Из ведёрка обольюсь,
И водичку не боюсь!





**Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней
От телесных разных бед.**



Художественно-эстетическое развитие



Игры в уголке двигательной активности



Самостоятельная деятельность:
рассматривание картинок



Просмотр обучающих мультфильмов
«Смешарики. Азбука здоровья»



Подвижная игра



Чтение художественной литературы



Сюжетно – ролевые игры:
«Больница», «Парикмахерская» «Кафе».



В гостях у медсестры



Работа с родителями: консультации, беседы

Консультация для родителей:

«Если хочешь быть здоров - закаляйся»



ЖЕЛЕЗО ВНУТРИ НАС



Железо является одним из самых важных элементов, необходимых для жизнедеятельности. Оно стимулирует нормальный обмен веществ, улучшает аппетит и способствует развитию и созреванию костной ткани, повышает иммунитет и способствует выводу токсинов, шлаков, холестерина, мочевой кислоты и др. Железо в наш организм попадает при употреблении в пищу продуктов животного происхождения. С пищей мы получаем и витамин С.

Роль железа в жизнедеятельности человека

Потребность в железе увеличивается во время и беременности, кормления грудью и в период полового созревания. У детей недостаток железа приводит к анемии, которая характеризуется бледностью, слабостью, снижением аппетита, нарушением сна, снижением успеваемости. Кроме того, железо участвует в синтезе гемоглобина, который переносит кислород к различным органам и тканям организма.

Недостаток железа приводит к снижению иммунитета, ухудшению памяти, снижению работоспособности, снижению аппетита, снижению гемоглобина в крови, снижению гематокрита, снижению гематокритного индекса, снижению гематокритного индекса, снижению гематокритного индекса.

У детей недостаток железа приводит к снижению гемоглобина в крови, снижению гематокрита, снижению гематокритного индекса, снижению гематокритного индекса.

Клиника: бледность, слабость, снижение аппетита, снижение успеваемости, снижение гемоглобина в крови, снижение гематокрита, снижение гематокритного индекса.

Лечение: препараты железа, препараты витамина С, препараты фолиевой кислоты.

Весна без авитаминоза

Плаксивость, частые простуды, сниженный иммунитет, потеря аппетита - не для нас! Мы встретим весну по-другому: здорово и радостно!

Даже на состоянии здоровья взрослых оказывают свой отпечаток холода и отсутствие большинства свежих овощей и фруктов, что уж говорить о детях! У каждого второго малыша весной диагностируют авитаминоз - витаминную недостаточность.

Чего крохе не хватает?

При дефиците какого-либо витамина в организме нарушаются основные биохимические процессы. Все это имеет внешние проявления.

1. Кроха выглядит бледным, быстро устает? Ему нужен витамин С, который содержится в отваре шиповника, цитрусовых, черной смородине.

2. Если слоятся, ломаются ногти, секутся волосы и на губках периодически появляются трещинки и язвочки, это не говорит о том, что малыш饿了. Просто ему не хватает витамина А. Его вы найдете в моркови, яйцах и сливочном масле.

3. Заливай, плаксивый карапуз, который плохо спит ночью, должен есть ржаной хлеб, грецкие орехи и рис. Именно в них содержится витамин группы В.



РЕБЕНОК И УЛИЦА: жизнь на детской площадке

Жизнь на детской площадке - это жизнь, которая учит ребенка самостоятельности, ответственности, общению с другими детьми. Это время, когда ребенок учится решать проблемы, находить компромиссы, отстаивать свои интересы. Это время, когда ребенок учится играть с другими детьми, делиться игрушками, помогать друг другу.

Родителям важно помнить, что жизнь на детской площадке - это не только игра, но и обучение. Родители должны следить за тем, чтобы ребенок не нарушал правила поведения на площадке, не использовал игрушки как оружие, не бегал по траве, не забрался на заборы и деревья. Родители должны также следить за тем, чтобы ребенок не играл вблизи проезжей части, не играл с посторонними людьми, не играл с собаками и другими животными.



10 заповедей для здоровья вашего ребенка

Мечта любой мамы - это здоровый и счастливый ребенок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш малыш рос здоровым? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

1. Всегда, в любую погоду (высокая, конечно, исключением, например, ураганный ветер, мороз ниже 15 градусов) выходите с ребенком на прогулку. Свежий воздух даст вашему чаду больше пользы, чем вы можете себе представить. Старайтесь гулять в одино и во все времена. Даже если Ваш ребенок заболел, прогулку отменять не стоит (могут быть исключения: сильный жар).

2. Одевайте малыша соответственно погодным условиям.

3. Всегда кормите малыша через определенные промежутки времени, у каждого он будет свой, в зависимости от возраста и потребностей малыша. В среднем это время может колебаться от 3 до 5 часов.

4. Купайте каждый день. Лучше всего, если Вы для купания будете использовать не тесную детскую ванночку, а купать в своей взрослой ванне, предварительно, конечно, подготовив ее для малыша (дезинфекция каким-либо антибактериальным препаратом и протирание антисептиком).



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

