Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №30 «Березка» г. Йошкар-Олы»

Отчет

организованной работы
по формированию здорового образа жизни в
средней группе № 5 «Розочка»

Воспитатели:

Калинина С.Ю., Петрова А.Г

.

Йошкар-Ола, 2021 г.

Цель проекта:

Сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни, бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.
- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.
- Сформировать у родителей представление о важности зрительной гимнастики детей.

Предполагаемые результаты

Расширенное представление детей о здоровом образе жизни

Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей

Повышение теоретического уровня и профессионали зма педагогов

Этапы реализации проекта

1 этап – подготовительный:

1. Составить перспективный план мероприятий.
2. Подобрать методическую и художественную литературу (стихи, пословицы), иллюстрированный материал по данной теме.
3. Подобрать материалы, игрушки, атрибуты для игровой деятельности.
4. Подобрать материалы для продуктивной деятельности.

2 этап – практический:

1. Проведение цикла тематических мероприятий;
2. Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам воспитания здорового образа жизни детей и профилактики нарушений зрения;
3. Подготовка выставки книг: «Мы здоровье сбережем»;

3 этап – заключительный:

1. Изготовление педагогами нетрадиционного материала для зрительной гимнастики;
2. Организация выставки книг: «Мы здоровье сбережем»;

Продукт проектной деятельности

1. Тематический план недели здоровья

Дата, тема дня	Цели и задачи	Содержание работы
12.04.21 «Где прячется здоровье»	Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. *Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. *Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность. *Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.	*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Беседа «Личная гигиена» * Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»; *Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»; *Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»» *Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»; Вторая половина дня: *Беседа «Всем ребятам надо знать, как на улице шагать»; * Дидактическая игра: «Светофор»
13.04.21 «Здоровые зубки»	*Формировать привычку чистить зубы; *Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов; *Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»	* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да» *Чтение книжки «Здравствуйте здоровые зубки» * Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»; *Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка дл мальчика Пети»; Подвижная игра: «Перенеси лекарства»; «Займи место в обруче»
14.04.21 «Мойдодыр»	*Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены; *Дать детям элементарные представления об	Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; * Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»; *Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»
15.04.21 «Здоровое питание. Витамины»	*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах; *Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; *Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни	* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Беседа «Витамины и здоровый организм»; *Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»; *Работа с родителями: Буклет «В здоровом теле – здоровый дух»
16.04.21 «Со спортом дружим мы всегда»	*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию; *Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях	Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта; подвижные игры на прогулке: «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»; *Беседа «Берегите глаза и зрение»; *Гимнастика для глаз. *Работа с родителями: Беседа с родителями «Зрительная гимнастика в детском саду»;

Продукт проектной деятельности

Информационный материал в родительском уголке «Зрительная гимнастика в детском саду»

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение гимнастки для глаз в детском саду и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей

Зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения.

Цель зрительной гимнастики - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз

- снимает зрительное напряжение,
- повышает зрительную работоспособность,
- улучшает кровообращение,
- способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний,
- а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Гимнастика бывает

- Игровая, коррекционная физкультминутка
- С предметами
- Со зрительными тренажёрами
- Комплексы по словесным инструкциям

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т. п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут.

Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями. Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (двигаются только глаза, голова неподвижна):

- вправо – влево;
- вверх – вниз;
- далеко – близко (удалять и приближать предмет);

- по кругу – слева – направо;
- по диагонали – снизу – вверх;
- по диагонали – сверху – вниз.

Раз –налево, два – направо.
Три –наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Условия проведения зрительной гимнастики:

- Фиксированное положение головы - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы

(дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони).

-Длительность 2-3 минуты в младшем возрасте 2-3 раза в день

Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, и объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной ра боты, а также видом занятий.

Проведение: со стихами, с опорой на схему, с сигнальными метками.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказывается на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребёнка в целом.

Это стихотворение поможет детям зафиксировать положение головы, что является условием проведения зрительной гимнастики

(Вверх, вниз/ 2раза)
Будем глазками на зайку
Мы внимательно смотреть.
Щёчки ручками обнимем,
Чтоб головкой не вертеть.
Только глазки наблюдают
Всё увидят, всё узнают.
Скачет зайка озорной,
Не угнаться за тобой
(Движение глаз вверх, вниз.) 2 раза
За окошком воробей
Прыгает по веткам,
Хочет что-то рассказать

Нашим малым деткам.
Мы поищем глазками
Шустрого воробушка.
Глазки смотрят, ищут птичку.
Где же птичка невеличка?
Движение глаз вверх, вниз.
Колобок румяный бок
На окошке сидел
В лес глядел.
Спрыгнул вниз он на дорожку,
Повстречал он Мурку-кошку.
Кошка испугалась
И на ёлочку взобралась.

(Зрительная гимнастика с предметами)
(Взгляд вдаль)
Прослеживание взглядом за предметом:
Клоун весёлый с нами и играет.
Шарики воздушные
В небо пускает.
Шарик жёлтый вверх полетел.
Саша на шарик посмотрел.
Шарик синий вверх полетел
Никита на шарик посмотрел.
Вика на красный, Вера на зелёный.
(Игра повторяется).
Взгляд вдаль на предмет.
(Клоун, шарики расположены на стене).

Продукт проектной деятельности

Буклет для родителей «В здоровом теле – здоровый дух

Важнейшие компоненты ЗОЖ

Режим дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

· Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

Культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). - Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду".

Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Уважаемые родители, если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, **помогите**
здоровье.

Постарайтесь
семье **заня**
спортом и
частью совм

Воспитывайте
детей **п**
физкультурой

Уважайте с
пристрастия

Участвуйте
мероприяти
это способст
авторитета
ребенка!

Воспитывайте
людям, зани

Рассказыва
достижения

Дарите св
инвентарь и

Демонстрир
занятий физк

«Берегите здоровье смолоду»

Уважаемые родители! «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно **начинаться с рождения** ребенка для того чтобы у человека уже выработалось **осознанное отношение** к своему здоровью.

Психологи и педагоги установили, что самым благоприятным для **формирования полезных привычек является дошкольный возраст.** В этот период ребенок значительную часть времени проводит **в семье**, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся **сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.**

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

В здоровом теле – здоровый дух!

Активация Windows
Чтобы активировать Windo

Полученный результат реализации проекта

- Получение детьми знаний о ЗОЖ.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Сформированность у детей гигиенической культуры;
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей.