

Проект «Неделя здоровья» для детей младшего дошкольного возраста

Тема: «Витамины на столе»

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: познавательно-художественный.

Участники проекта: воспитатели, дети и родители.

Проблема:

- недостаток полезных витаминов у детей в весенний период;
- неполное овладение детьми культурно-гигиеническими навыками (КГН);
- недостаточная информированность детей о значимости здоровья и способов его укрепления.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей; формирование представлений детей о полезной пище, фруктах, овощах и витаминах А, В, С и Д.

Задачи проекта:

- расширять знания детей об овощах и фруктах;
- дать первоначальное представление детям о витаминах, которые содержатся в овощах и фруктах;
- укреплять здоровье детей, формируя потребность в соблюдении КГН;
- развивать интерес к знаниям и создать эмоциональное настроение детей.

Итоговое мероприятие проекта: создание плаката «Залог маленьких чемпионов».

Продукты проекта:

1. Для детей и воспитателей – плакат о витаминах «Залог маленьких чемпионов».
2. Памятка для родителей «Витамины на столе» - отобразить в памятке правила хорошего питания и показать, какие витамины содержатся в определенных продуктах.
3. Консультация «Как научить ребенка есть овощи и фрукты» - формировать представление родителей о значимости правильного питания детей.
4. Памятки для родителей на информационном стенде «Правильное питание» - формировать у родителей потребности в организации правильного питания у детей.

Ожидаемые результаты:

- приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах;
- осознанное отношение детей к витаминам;
- умение решать предложенные задачи в совместной деятельности.

Актуальность проекта:

Здоровый образ жизни для детей – один из важных факторов физического и нравственного развития ребенка. Чтобы сохранить здоровье необходимо соблюдать очень простые правила, составляющими которых являются: режим дня, КГН, свежий воздух, двигательная активность, здоровое питание, закаливание и др. Если мы научим ребенка с самого раннего возраста ценить и укреплять свое здоровье, то можно с уверенностью сказать, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически.

Перспективный план работы по проекту

1. Подготовительный этап

- сбор и анализ литературы по данной теме;
- разработка плана реализации проекта;
- подборка иллюстративного материала
- подборка стихотворений по теме
- подборка подвижных игр по теме
- подготовить материал по изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

2. Основной этап

- работа с детьми (см. ниже)
- работа с родителями (см. ниже)

3. Заключительный этап

Создание плаката «Залог маленьких чемпионов»

План

1 День

- Утренняя гимнастика (комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам»)
- Пальчиковая гимнастика «Мы морковку чистим, чистим...» - развивать мелкую моторику, координацию движений пальцев рук.
- Беседа «Правила гигиены» - напомнить детям, зачем нам нужно принимать водные процедуры, закаливаться.
- Чтение произведения К. Чуковского «Айболит» - учить детей внимательно слушать произведение, сопереживать героям сказки, отвечать на вопросы, развивать связную речь детей.
- Активная прогулка на участке: п/и «У медведя во бору», «Играем, прыгаем, смеемся» - развивать двигательную активность детей.

2 День

- Утренняя гимнастика (комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам»)
- Пальчиковая гимнастика «Овощи» - развивать мелкую моторику, координацию движений пальцев рук.
- Беседа «Овощи и фрукты» - вспомнить названия овощей и фруктов, их цвета, и где они растут; использовать наглядный материал в виде иллюстраций.
- Художественно-эстетическое развитие (рисование) «Живые витамины» - учить детей находить на картинке овощи или фрукты, вспоминать какого они цвета и раскрашивать; продолжать учить раскрашивать, не выходя за линию контура.

Физическое развитие (физическая культура) «В стране здоровья» - учить детей преодолевать различные препятствия (обойти змейкой кегли, выстроенные в ряд;

прыжки в обруч; ползание под натянутым канатом, не задевая его; попади в цель мягким мячом).

- Прогулка на участке: «Делай, как я!», «Ловишки в кругу» - продолжать развивать у детей активность в беге, учить повторять движения за воспитателем.

3 День

- Утренняя гимнастика (комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам»)

Пальчиковая гимнастика «Фрукты» - развивать мелкую моторику, координацию движений пальцев рук.

- Беседа о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах (А, В, С) – дать детям первоначальные знания о витаминах А, В, С, о том, в каких овощах и фруктах они содержатся и их пользе для организма человека.

- Прогулка на участке: «Догони меня!», «Игра с мячом» - продолжать развивать у детей активность в беге, не толкая друг друга; развивать умения ловить и бросать мяч своему партнеру.

- Бодрящая гимнастика «разминка в постели», «Веселые ножки» - продолжать учить детей повторять движения в своих кроватках за воспитателем; развивать двигательную активность, передвигаясь по дорожкам.

4 День

- Утренняя гимнастика (комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам»)

Пальчиковая гимнастика «Мы морковку чистим, чистим...» - развивать мелкую моторику, координацию движений пальцев рук.

- Пластинография

- Физическое развитие (физическая культура) «Зайчик и морковка» - помочь зайчику добраться до морковки, пройдя препятствия на своем пути (пролезть по скамейке, подтягиваясь руками и не касаясь пола; прыжки на двух ногах, как зайчики; перешагнуть через палку, не задевая ее и выбить кегли мягким мячом).

- Прогулка на участке: «Во саду ли в огороде», «Съедобное- несъедобное» - расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя; закрепить знания детей о фруктах и овощах; доставить удовольствие от игры.

- Д/и «Какой это сок?» - обогатить словарный запас детей, учить правильно называть соки, которые получаются из фруктов и овощей (томатный сок – из помидора, яблочный сок – из яблок, апельсиновый сок – из апельсина и т. д.)

5 День

- Утренняя гимнастика (комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам»)

- Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим...» - развивать мелкую моторику, координацию движений пальцев рук.

- Создание совместного плаката «Залог маленьких чемпионов» - закрепить пройденный материал и отобразить полученные знания детей в плакате под

руководством воспитателя.

- Бодрящая гимнастика «Веселые малыши» - способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.