

МАЛЫШИ КРЕПЫШИ



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 11
«Голубой вагон»
г. Сальск

Проект:
«МАЛЫШИ КРЕПЫШИ»

группа общеразвивающей направленности «Колокольчики»
(возраст **2-3** года)

*Подготовила воспитатель:
Чуева Татьяна Владимировна*

«Я не боюсь ещё и ещё повторить:
Забота о здоровье детей – это важнейший труд
воспитателя.»

От жизнерадостности,
бодрости детей, зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность
знаний, вера в свои силы.»

В.А.СУХОМЛИНСКИЙ

ЦЕЛЬ:

**Оздоровление детей,
формирование основ
здорового образа жизни
и**

**культурно – гигиенических
навыков у детей младшего
дошкольного возраста.**

- **Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.**
- **Развивать двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и физическими качествами**
- **Воспитывать ценности здорового образа жизни в семье:
«Чистота – красота – здоровье-это неразделимые понятия».**

ПРОБЛЕМА:

Основной задачей для педагогов и родителей в дошкольном возрасте является сохранение здоровья детей.

МОТИВАЦИЯ:

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не все задумываются о том. Как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди них самой актуальной на сегодняшний день, является проблема сохранения здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребёнка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного благополучия и эстетического развития.

▶ **50%** - дети дошкольного возраста, имеющие функциональные отклонения (нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления);

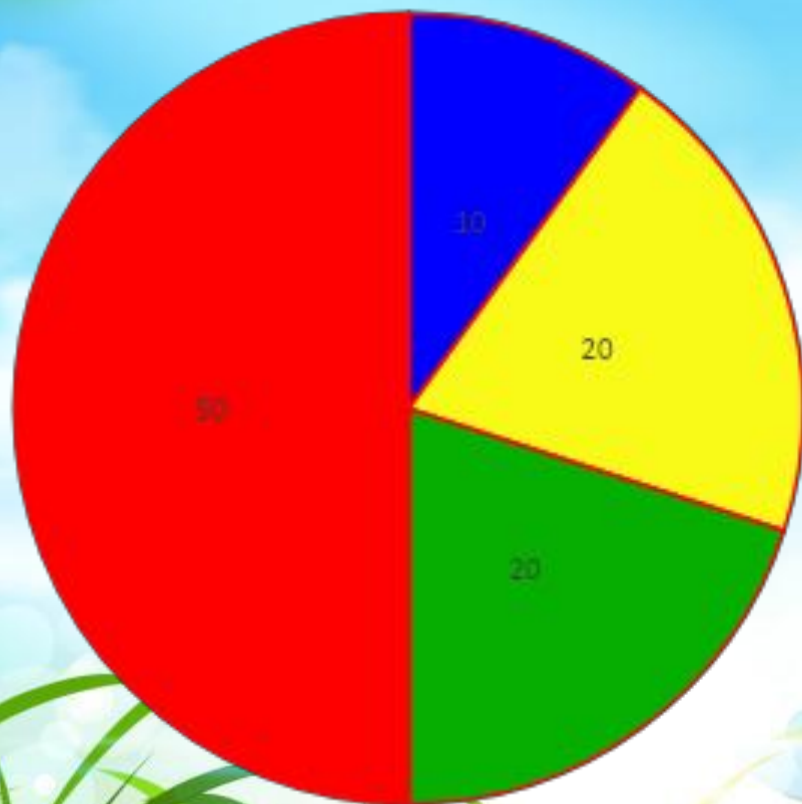
▶ **9%** - дети дошкольного возраста, имеющие хронические патологии;

▶ **11%** - дети дошкольного возраста, имеющие дефицит массы тела;

▶ **20%** - дети дошкольного возраста, имеющие сниженную остроту зрения

▶ **10%** - детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Факторы, влияющие на состояние здоровья детей



- Система здравоохранения
- Факторы генетического риска
- Состояние окружающей среды
- Образ жизни

Принципы здоровьесберегающего процесса

Принцип «Не навреди!»

Принцип сознательности и активности;

Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

Принцип систематичности и последовательности;

Принцип доступности и индивидуальности;

Принцип всестороннего и гармоничного развития;

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

Принцип постоянного наращивания оздоровительных воздействий;

Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации проекта у детей будет:

- ▶ сформированы навыки здорового образа жизни
- ▶ снизится уровень заболеваемости

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ

Утренняя
гимнастика

Динамические
паузы

Игры хороводы

Релаксационные
упражнения

Гимнастика
пробуждения

Дозированный
бег и ходьба на
прогулке

Подвижные игры

Физкультурные и
музыкальные
занятия

Профилактическая
гимнастика

Мы включаем в работу с детьми игры на развитие ручной умелости и мелкой моторики.





**Мальши-крепыши, вышли на площадку!
Мальши-крепыши, делают зарядку!
Раз, два, три, четыре! Руки выше! Ноги шире!**

1. Витамин А и каротины влияют на дыхание, стимулируют рост организма, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и простудным заболеваниям. Они принимают участие в обеспечении нормального зрения.

При недостатке витамина А нарушается функция нервной системы, дыхания и пищеварения, понижается сопротивляемость организма, задерживается рост, снижается острота зрения, шершавая кожа, опухает ротовая полость.

Этого витамина много в дыне, моркови, облепихе, красной рябине, шиповнике, тыкве, помидорах, салате, луке, абрикосах.

2. Витамин В (В1, В2, В6) – витамин бодрости, поддерживает работоспособность, предохраняет от утомления, способствует здоровому росту волос и ногтей.

- **Витамин В1** имеет большое значение для нормальной работы нервной системы. Повышает работоспособность, позволяет легче переносить большие физические и эмоциональные нагрузки. Играет важную роль в углеводном обмене. Наибольшее содержание витамина В1 в капусте, картофеле, луке, моркови, облепихе, перце.

- **Витамин В2** активно участвует в окислительно-восстановительных реакциях, переносчик кислорода в тканях, улучшает адаптацию к темноте, ночное и цветное зрение. Отвечает за состояние кожи и слизистых оболочек. При недостаточности витамина В2 поражаются слизистые оболочки рта и глаз. Губы набухают, шелушатся, кровоточат. Язык становится алым, болезненным, опухшим. При заболевании глаз наблюдается быстрая утомляемость, светобоязнь. Снижаются острота зрения, способность видеть в темных помещениях. Этого витамина много в капусте, луке, перце, салате, укропе.

- **Витамин В6.** Благодаря содержанию этого витамина во многих продуктах питания его недостаток может возникнуть лишь при грубых нарушениях правильного питания. При недостатке отмечается раздражительность, бессонница, а также воспаление кожи в области носогубных складок и под бровями. Его много в бананах, гранате, капусте, картофеле, луке, перце, чесноке, смородине.

3. Витамин С. Очень важен для организма этот витамин. Он помогает организму бороться с различными болезнями, лечит дёсны (если они кровоточат), улучшает общее состояние организма. Витамин С в организме не накапливается, а должен ежедневно поступать с пищей. Потребность в витамине С возрастает зимой и весной. Для восполнения витамина С в организме необходимо есть как можно больше свежих овощей и фруктов, квашеной капусты. Особенно много этого витамина в шиповнике, черной смородине, петрушке, укропе, апельсинах, землянике.

4. Витамин Д необходим для нормального развития костей. При его недостатке развивается рахит: кости теряют прочность и искривляются. Большое количество витамина Д содержится в рыбьем жире, печени, яичном желтке. Он образуется в коже под влиянием ультрафиолетовой части солнечного спектра, и поэтому недостаток солнечного света также способствует развитию рахита. Широко применяются и аптечные препараты этого витамина.

Овощи и фрукты – это кладовая витаминов. Ешьте их и не болейте!



**Подготовила воспитатель
Чуева Татьяна
Владимировна
МБДОУ № 11
«Голубой вагон»**

