

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Страна здоровья!»

**для детей средней и старшей
разновозрастных групп**





Культурно-гигиенические навыки



«Мыльные перчатки»



Цель проекта:

Формирование валеологического мировоззрения у дошкольников, проявление интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни. Расширение сотрудничества с родителями в ходе реализации проекта.



Задачи:

- ❖ *Формировать навыки здорового образа жизни;*
- ❖ *Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;*
- ❖ *Развивать у детей потребности к активной деятельности;*
- ❖ *Расширять знания и навыки по гигиенической культуре;*
- ❖ *Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах;*
- ❖ *Познакомить детей с витаминами;*
- ❖ *Формировать у родителей ответственность за свое здоровье и здоровье детей, мотивация на здоровый образ жизни.*
- ❖ *Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.*

Ожидаемые результаты проекта:

К концу года ребенок должен знать и иметь представление:

- ❖ о важности занятий гимнастикой и физкультурой;*
- ❖ о пользе закаливания;*
- ❖ о ценности своего здоровья;*
- ❖ об основных функциях организма;*
- ❖ об основных витаминах в продуктах питания;*
- ❖ о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;*
- ❖ о правилах ухода за зубами.*

Ребенок должен уметь:

- ❖ выбирать полезные продукты, богатые витаминами;*
- ❖ правильно пользоваться личными вещами;*
- ❖ вовремя и правильно мыть руки.*

- ❖ **Тип проекта:** познавательно - игровой
- ❖ **Вид проекта:** долгосрочный
- ❖ **Участники проекта:** Дети старшей разновозрастной группы «Сказка», средней разновозрастной группы «Капельки», воспитатели групп, инструктор по физической культуре, муз. руководитель, родители воспитанников.
- ❖ **Срок реализации проекта:** один год

Основные формы реализации:

- ❖ *Дидактические и сюжетно ролевые игры*
- ❖ *физминутки*
- ❖ *экскурсии*
- ❖ *НОД*
- ❖ *выставка детских работ*
- ❖ *работа с родителями*
- ❖ *Развлечения*
- ❖ *Физкультурные занятия*
- ❖ *беседы-рассуждения*
- ❖ *чтение художественной литературы*
- ❖ *загадывание загадок*

Этапы реализации:

Реализация данного проекта рассчитана на один год и проходить в три этапа

Этап 1 – подготовительный

На этом этапе создается информационная база необходимая для реализации проекта, определяются цели и задачи проекта, подбор пособий, и необходимого материала.

Этап 2 – основной

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми.

Этап 3 – заключительный.

*Для педагогов мастер-класс «Секрет здоровья»
Развлечение «Волшебное путешествие в страну здоровья.»*

*Фотовыставка «Оздоровительные традиции в семье»
Педагогический совет «Обобщение педагогического опыта проектной деятельности для педагогов ДОУ»*

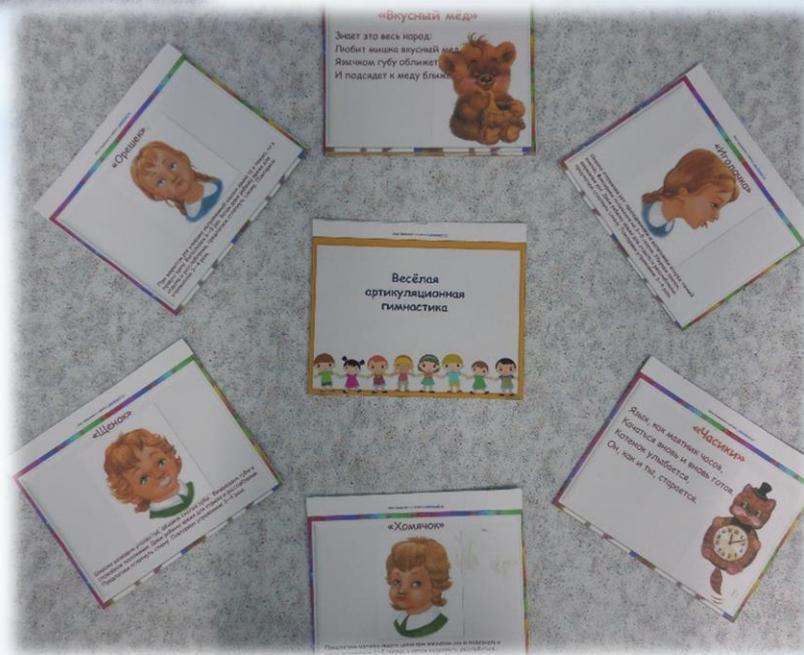




Физическое развитие



Наглядно-демонстрационный материал



Пространственно-развивающая среда

книжный уголок



центр сюжетно-ролевых игр



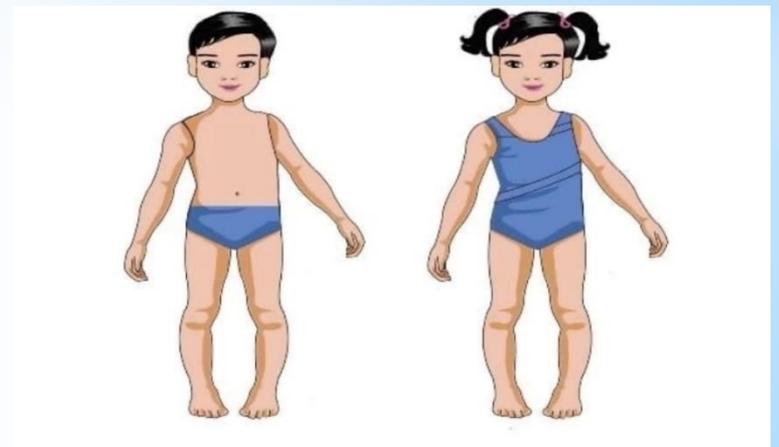
физкультурный уголок



*Рассматривание плакатов, иллюстраций
о строении тела человека
«Я – человек»*



Д/и «Строение человека»



«Как устроена дыхательная система»



Игра-соревнование «Кто быстрее сдует жучка?».



«Мои верные помощники»



Определяли продукты по запаху и вкусу



Игра «Определи по звуку»



Игра «Угадай, кто позвал»



Игры «Зрительный диктант»,



Экскурсия на кухню детского сада.



Беседа с медсестрой Моторского ФАП



Дидактические игры «Правильное питание»



«Полезные и вредные продукты»



«Органы чувств человека»



Сюжетно-ролевая игра «Больница»



Сюжетно-ролевая игра «Магазин правильного питания»



Фольклор : Русские Народные игры

«Золотые ворота»

«Заря – зареница»



Перетягивание каната

«Капустка»



Чтение стихотворений, рассказов, сказок валеологического направления



Оздоровительная организация двигательной активности детей



Утренняя гимнастика



Пальчиковая гимнастика



Артикуляционная гимнастика



Релаксация



Физкультминутки



Спортивные эстафеты



Развлечения

Подвижные игры



Музыкальное занятие



Ритмические композиции



Спортивное мероприятие



Развлечение «Капустные посиделки»



Физ. Минутка в старшей разновозрастной группе



Муз.игра «Мы пойдём в огород»



Развлечение к 8 марта



Осеннее развлечение



Физическое развитие



Прогулки на свежем воздухе



Ходьба по ребристой доске



Ходьба босиком



Ходьба по массажным дорожкам



Сон без маек



Гимнастика после сна



Рисование



Трудовая деятельность



Семья воспитанников ДОУ



Буклеты про здоровый образ жизни

парнас (от латин. Salvia "шалфей") - лекарственный зубной щетка, предназначенная для ухода за зубами, применяющаяся после чистки зубов.

Когда следует начинать ухаживать за полостью рта?



Этот вопрос становится актуальным уже с первых зубов. Многие родители очень мало осведомлены в этом вопросе. На сегодня, стоматологи рекомендуют начинать ухаживать за полостью рта малыша заранее, еще до прорезывания зуба, то есть где-то с 3-4 месяцев.

Ухаживаем за ротовой правильно

Родителей особо интересует вопрос о смене зубных щеток. Когда же это делать? Так вот, менять ее необходимо каждые два месяца. Также есть и особые случаи, когда щетка должна меняться независимо от срока ее эксплуатации. К таким случаям относятся воспалительные заболевания полости рта, например, стоматиты. После лечения необходимо незамедлительно сменить зубную щетку, и ни в коем случае не пользоваться старой, так как существует риск повторного инфицирования.

Выбор пасты



К средствам гигиены полости рта относятся в зубные пасты, эликсиры, ополаскиватели. Однако, в раннем возрасте, детям до 3 лет, применять дополнительные средства гигиены запрещено, основным средством гигиены для них остается только зубная паста. В раннем возрасте требования к зубной пасте строго индивидуальны. До двух лет зубная паста для малыша должна быть особенная. В состав такой пасты входят молочные ферменты, эликсир, он и придает зубной пасте приятный вкус, который так нравится малышам. В качестве вкусовых компонентов и ароматизаторов используются составные, которые легко и безвредно выводятся из организма.

А может жвачки? После приема пищи во рту образуется кислотная среда, которая пагубно влияет на эмаль, разрушая ее. Слюна же имеет щелочную среду, которая является нормальной для полости рта. Жевательная резинка «без сахара» - дополнительная стимуляция выработки слюны. Но для детей до 4-5 лет жевательные резинки противопоказаны, так как существует риск случайного проглатывания жевательной резинки. Для старших детей и взрослых такой вариант оптимальный, если добавлены нет сахара. На самом деле лучшим вариантом остается чистка зубов.

Если хотите, чтобы у ваших детей были здоровые зубы, помните о гигиене полости рта и показывайте им пример!

Помните

Сладкие блюда не должны быть последними в меню малыша, так как сахар плохо смешивается с зубом, длительное время остается на зубе и практически не подвергается воздействию слюны, которая играет роль защиты зубов от кариеса. После употребления сладкого, достаточно съесть кусочек сыра, твердых овощей или кислых фруктов, чтобы удалить остатки сахара с зубов.



Если соблюдать некоторые правила, вовремя начать ухаживать за зубами и правильно питаться, тогда встречи со стоматологом для лечения зубов станут крайней редкостью.

Выявление нескольких стадий кариеса:

Стадия пятна: при осмотре на поверхности зуба обнаруживаются белые или темные пятнышки. На этой стадии человек обычно не испытывает никаких неприятных ощущений.

Стадия поверхностного кариеса: сопровождается кратковременными болями при действии механических и температурных раздражителей. Эмаль становится шероховатой.

Стадия среднего кариеса: определяется кариезная полость.

Стадия глубокого кариеса: полость увеличивается, doprovаждая до полости вызывает боль.

Профилактический осмотр стоматолога необходимо проходить каждые полгода!

Отказ от вредных привычек

Алкоголь

Злоупотребление спиртными напитками приводит к расстройству деятельности сердечнососудистой системы, почек, печени, желудка, снижению иммунитета. Пьянство вредит здоровью с 15-20 лет.

Курение

Табачный дым - один из самых распространённых видов окружающей среды. Проблема курения среди молодежи, особенно девушек, вызывает тревогу. Актуальность и масштаб этой проблемы нарастает, так как формирование этой зависимости происходит в подростковом и юношеском возрасте.

Наркотики

Наркомания - это болезненное влечение к употреблению наркотических веществ, которое вызывает физическую зависимость.

О чем еще важно помнить?

- курение вызывает разрушение
- нет общей для всех
- наркоманы - это социальные преступники

Положительные эмоции

Умей пригубить сердце, перья, плет
Тебе шумит, лодка в твоих руках
Уже даю ей плет, её сверло,
И только Волк говорит: «Иди!»
Останься прост, беседуя с царями,
Останься прост, беседуя с тварями,
Будь при и твой с врагами и друзьями,
Пусть всё, в своей час, считывается с тобой,
Налетай ангелы на твои мановенья,
Часе и дни неуловимый без,
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь человеком!

Р. Киплинг

Экологическое сознание

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

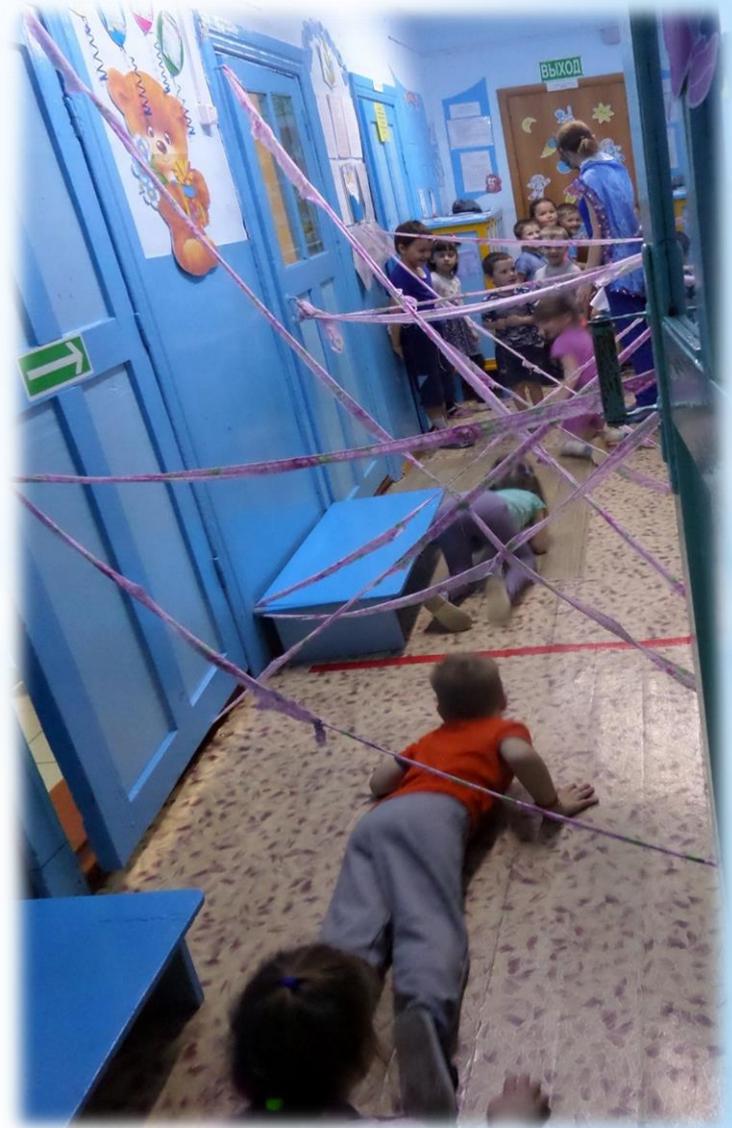
Родительское собрание



Совместный праздник для детей и родителей «Масленица»



День открытых дверей



Акция «Сундучок бабушкиных рецептов»

СУНДУЧОК «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»

НАРОДНАЯ АПТЕЧКА



Ушбы и сыевки

Сырую картофелну разрезать на 2, приложить к большому месту и потереть ушбы.

От кашки

Сок черной редьки с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день).

При плохом аппетите

Аир болотный: 1 чайную ложку измельченного корня залить 2-3 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут. Пить по 2 стакана - 3 раза в день, слегка подсластить.



Ушная боль

При ушной боли с прострелом надо приступить к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение.

Нагрейте кирпич или большой камень, заверните в тряпку и приложите к больному уху и держите в течение двух часов. При этом рекомендуется дать больному какое-либо средство, чтобы он потел, пока идет лечение.

Если боль в ухе или прострел - не следствие простуды, то надо прибегнуть следующему переноскольному средству, и притом сразу. Варить 100 г молотого сырья нопсепами (зеленым) головками мака в течение сорока минут. Остудить, пока отвар не станет теплым. Взять пульверизатор и промывать этой еще теплой жидкостью.

- выпить и сразу лечь в постель под теплое одеяло.

3. Чай с малиной лучше употреблять только со свежими ягодами, но подойдут также и сушеные. Малиновое варенье хотя и очень вкусное, но все же теряет свои полезные свойства из-за большого количества сахара.

4. Ромашковый чай отличается хорошим жаропонижающим эффектом. Давать ребенку его нужно после еды, сразу укутывая малыша в теплое одеяло.

5. Если же у ребенка есть выраженная аллергия на малину или ромашку, то отвар из цветков крапивы заменит данные ингредиенты.



Лечим насморк у детей народными средствами

Насморк часто выступает одним из самых неприятных симптомов, но избавиться от него можно и без помощи медикаментов. Как лечить насморк у детей народными средствами, чтобы это помогло малышу быстрее избавиться от этого заболевания? Родителям рекомендуются для этой цели несколько простых рецептов:

Прогревание ног у очень маленьких детей сопряжено с некоторыми трудностями, но в возрасте 2-3 года такая процедура не вызовет больших сложностей. Только выходящая манипуляция необходима при нормальной температуре тела, а не повышенной:

- приготовить тазик с горячей водой (50-60 °С);
- добавить по 1 ст.л. сухой горчицы и морской соли;
- опустить в тазик ноги и накрыть их теплым полотенцем;
- посидеть так 20 минут, а потом растереть ступни и сразу надеть теплые носки.

Несколько раз прогрев гайморову пазуху, можно пресечь развитие ринита:

- две небольшие и горячие картофелины завернуть в натуральную ткань (не синтетическую);
- приложить к носу с обеих сторон;
- держать так до остывания, постепенно разворачивая ткань.

Надежно избавит от насморка и кашля содовая ингаляция

- закипятить 1 литр воды в кастрюльке;
- добавить горсть сухих эвкалиптовых листьев (заменить можно ромашкой или календулой);
- остудить полученную жидкость в течение 2-3 минут;
- добавить 1 ст.л. соды;



Будь здоров, не кашлай!

Даже такое серьезное заболевание, как бронхит, можно лечить без антибиотиков. Народных рецептов существует множество, но этот – самый действенный. Для приготовления сбора нужно приобрести в аптеке: мать-и-мачеху, подорожник, багульник, душицу, мяту, зверобой и эвкалипт. Изготовить 45 бумажных пакетиков и в каждый положить по одной чайной ложке мать-и-мачехи, подорожника, багульника, душицы, мяты и по одной четверти чайной ложки зверобоя и эвкалипта.

От жара и боли

На вторжение вирусов организм ребенка обычно реагирует бурно: сразу повышается температура, и это естественная реакция. Но температуру выше 38 °С желательно сбить. Для этого обязательно прибегать к жаропонижающим, можно приготовить уксусную воду. В стакан воды надо добавить одну столовую ложку обычного или яблочного уксуса. Уксусной водой смочить тряпочку, раздеть ребенка догола и быстро обернуть его, после чего сразу завернуть в простыню и укрыть. Можно также намочить простыню в этом составе, тщательно выжать, завернуть в нее малыша и тепло укутать. Поддерживать час-полтора. Если температура не снизилась – повторить.



Потогонные средства

В первые дни простуды очень важно активизировать естественную защиту организма, создав все необходимые условия для ее нормального функционирования, однако это потребует срочного вывода токсических продуктов обменных процессов. Большое количество выпиваемой жидкости способствует усиленному метаболизму, а потогонные средства удалят вредные вещества из тела ребенка за сравнительно короткий промежуток времени:

1. **Липовый чай** разрешается применять с возраста 1 месяц, что очень положительно. Заваривать можно как собранные листья, так и продоящийся в пакетиках чай. Давать ребенку чай надо издают издавна применяют как потогонное средство, однако готовить правильно: заварить стаканом молока и остудить до 40-50 °С; добавить столовую ложку меда;

Профилактика простуды у малышей

Лечение простуды у детей проверенными народными средствами, хорошо себя зарекомендовало на практике, но гораздо важнее предупредить болезнь и не допустить ее появления. В осенне-весенний период организм ребенка наиболее подвержен риску простуды, но профилактические мероприятия помогут укрепить иммунитет и свести вероятность заболевания к минимуму. Врачи рекомендуют кормить малыша здоровой и натуральной пищей и при необходимости добавлять в рацион комплекс витаминов и минералов. Кроме того, регулярное употребление меда и малины будет не только лечебным, но и вкусным дополнением.

Постоянная активность ребенка способствует его хорошему развитию, поэтому игры и прогулки на свежем воздухе будут очень полезны. После такого времяпрепровождения гарантирован здоровый и глубокий сон, который тоже является важным фактором усиления иммунитета. Некоторые врачи считают, что с раннего детства можно приучать малыша к закаливанию. Конечно, устойчивость организма к холоду в значительной степени повысит сопротивление болезням, но проводить такие процедуры нужно очень осторожно и только после консультации со специалистом.

Одним из самых важных факторов предупреждения простуды является ограничение контактов ребенка с заболевшими людьми. Любая респираторная инфекция передается воздушно-капельным путем, поэтому если в детском садике или школе случилась эпидемическая ситуация, то лучше временно прекратить посещение учебного заведения. Хотя на улице в отсутствие взрослых трудно уберечь ребенка от контакта с разносящим инфекцию человеком, но при правильном подходе к воспитанию проблему можно легко решить.



Консультация для педагогов



Мастер-класс «Секрет здоровья»





Спасибо за внимание!