

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Нижневартовска детский сад №17 «Ладушки»



«Закаляйтесь, болезням не поддавайтесь»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

Разработала:
Веселоватская К. Г.,
воспитатель

Нижневартовск, 2023



«Актуальность проекта»

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Воспитать здорового ребенка – значит создать все условия для его нормального роста и разностороннего гармоничного развития. Укрепление здоровья детей дошкольного возраста является приоритетным направлением нашего ДОУ.

Любой оздоровительный режим без использования закаливающих процедур окажется бесполезным.

Поэтому с целью укрепления, поддержания и сохранения здоровья воспитанников мы активно внедряем в режим дня закаливающие процедуры.



«Закаливание»

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.





Цель проекта:

Создание условий для укрепления здоровья детей среднего дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.



Задачи проекта:

1. Формировать представления детей о здоровом образе жизни, закаливании.
2. Сохранять и укреплять здоровья детей среднего дошкольного возраста.
3. Способствовать снижению заболеваемости у детей.
4. Расширять представление детей о солнце, воде, воздухе.
5. Создать условия для закаливания детей.
6. Показать родителям возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур.

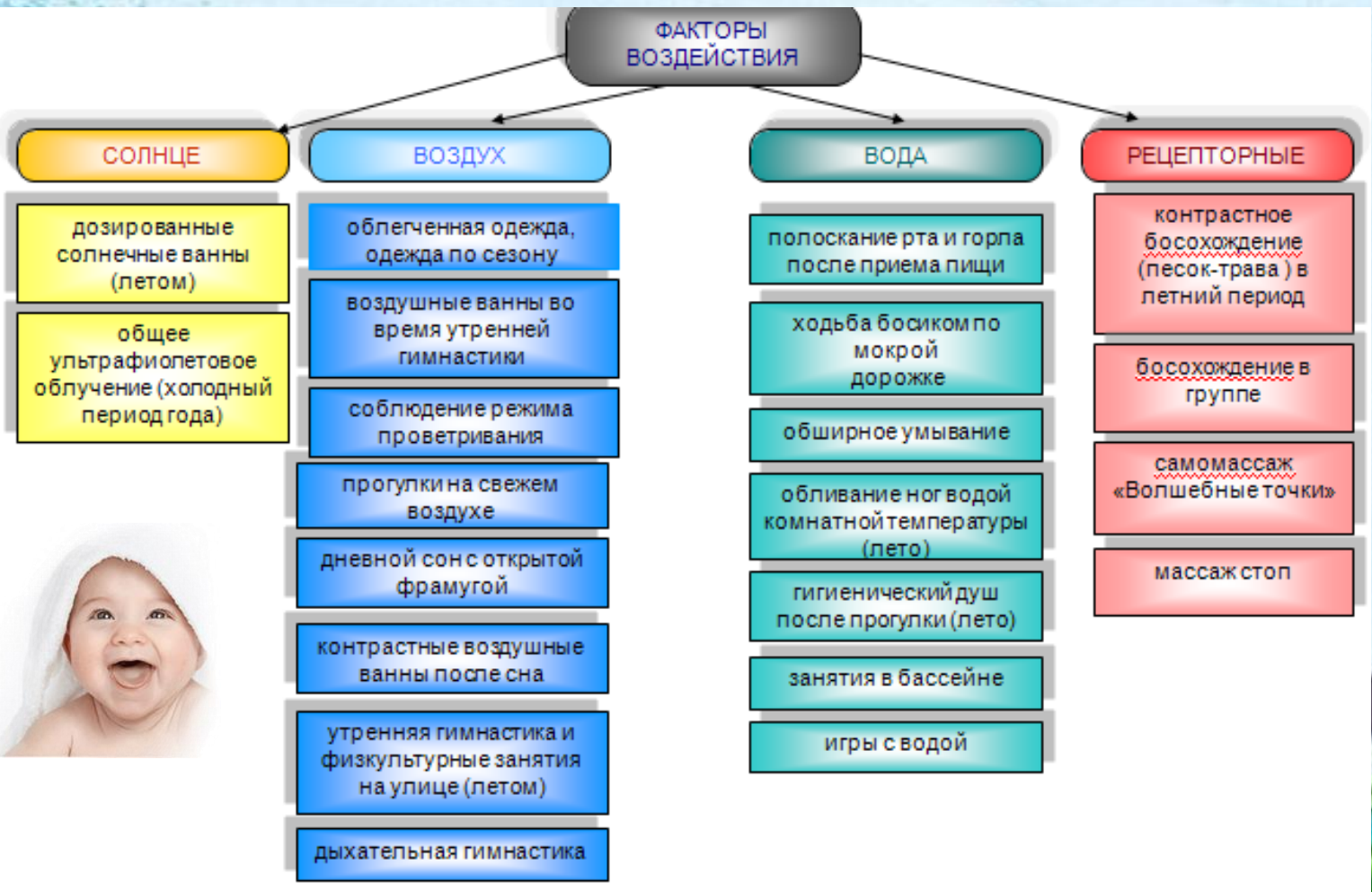


Предполагаемый результат:

- Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Овладение навыками самооздоровления.
- Снижение уровня заболеваемости в ДОУ.
- Внедрение системы закаливающих мероприятий в режим дня.

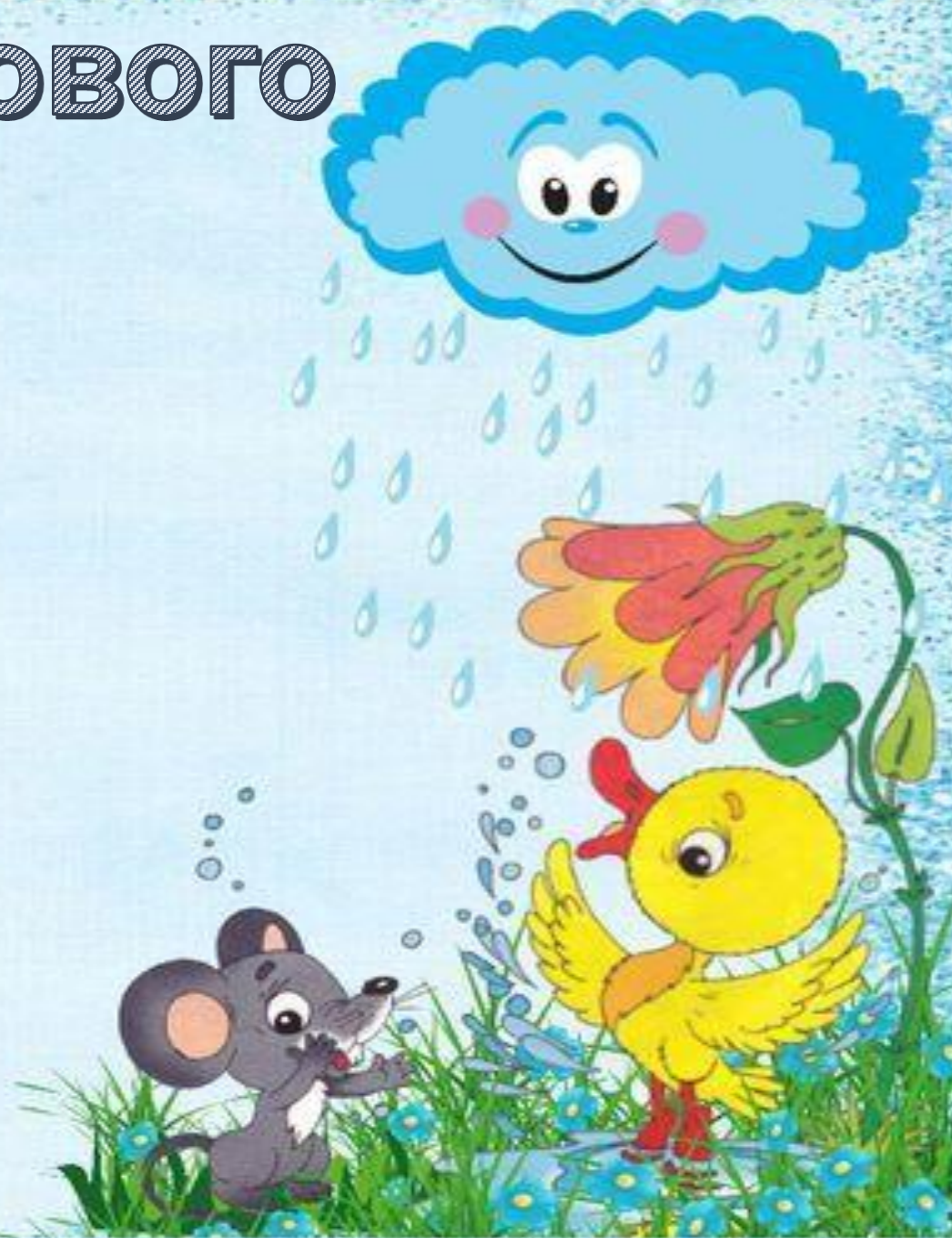


Система закаливающих мероприятий:



Обеспечение здорового ритма жизни:

- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим дня;
- организация микроклимата в группе.



Физические упражнения:

- *утренняя гимнастика;*
- *гимнастика после сна;*
- *физкультурно-оздоровительные занятия;*
- *подвижные игры;*
- *спортивные игры.*



Гигиенические и водные процедуры:

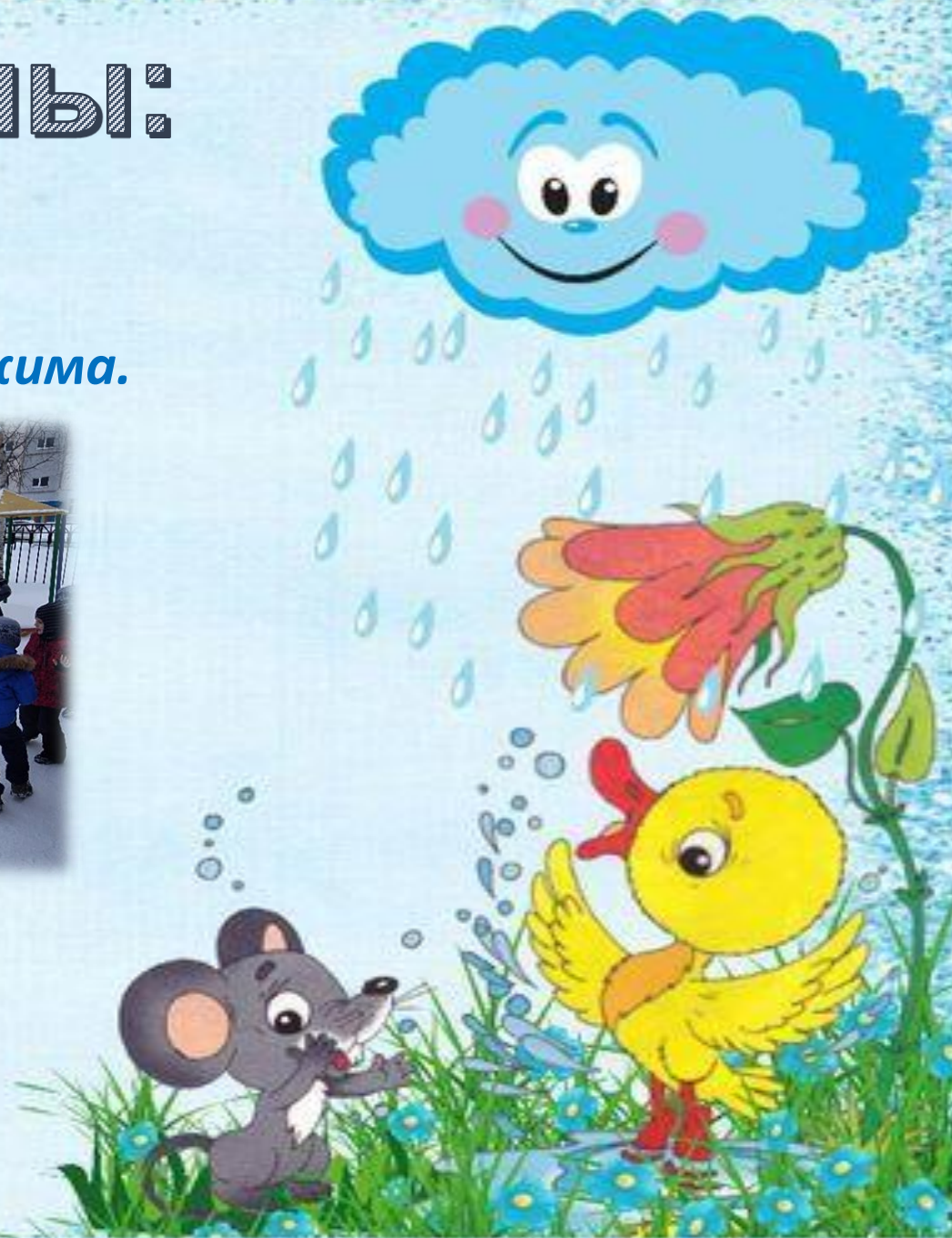
- занятия в бассейне;
- обеспечение чистоты среды;
- умывание;
- мытье рук;
- игры с водой.



Воздушные ванны:



- *проветривание помещений;*
- *прогулка на свежем воздухе;*
- *обеспечение температурного режима.*



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ С РОДИТЕЛЯМИ:



- *развлечения;*
- *игры – забавы;*
- *дни здоровья.*





Витаминизация:

- *ежедневный прием витаминов С (осенне-зимний период).*





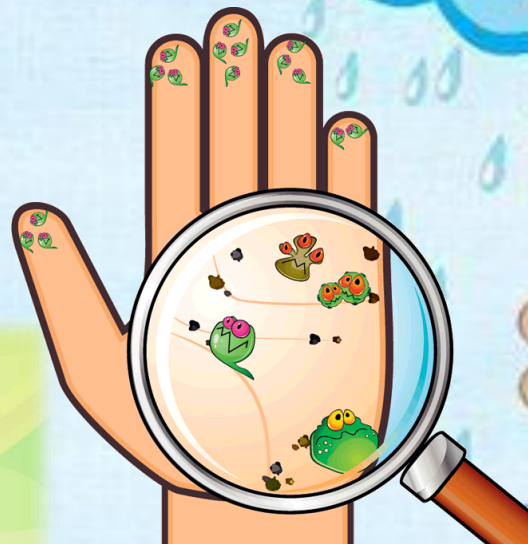
Специальное закаливание:

- *хождение босиком;*
- *игровой массаж;*
- *элементы дыхательной гимнастики.*



Беседы с детьми:

- «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»,
- «Для чего нужна вода?»,
- «Грязные руки»,
- «Воздух – вот он какой...»,
- «Правила поведения на воде».



Для чего нужна вода человеку?



Чтение художественной литературы:



- С. Афонькин «Как победить простуду», «Зачем делать зарядку», «Полезная и вредная пища»;
- Н. Коростелёв «Ласковое солнце», «Свежий воздух»;
- Стихотворения Г. Ладонщикова, Р. Рейдера, С. Маршака





Консультации для родителей:



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ ?

ОБТИРАНИЕ

- ✓ Смочите махровые рукавички
- ✓ Сопровождайте обтирание легкими массажными движениями
- ✓ Конечности обтирайте снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы)

Начинайте с температуры воды +30 С, затем доводите до +18С.,
Время обливания 20-30 сек

ОБЛИВАНИЕ НОГ

Осуществляется в естественных водоёмах – в реке, в озере, в море, при температуре воздуха +24+26 С, воды – не ниже +22 С.
Длительность пребывания в воде увеличивайте с 1-2 минут до 5-8.
После купания активно подвигайтесь с ребёнком

КУПАНИЕ

вытереть ребенка насухо, даже если температура воздуха высокая: при влажной коже происходит переохлаждение организма

Не забудьте



Закаливание подарит крепость духа, силу, бодрость и хорошее настроение Вашему малышу!

Закаливание ребенка

Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработка общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше прогулок на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.
- Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.
- Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
- Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).

Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.

- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры. «Подключайте» к ним любимые игрушки малыша и всю семью.



Портрет здорового ребёнка:

- *Болеет редко, но не тяжело*
- *Жизнерадостный, активный, доброжелательный*
- *Развитие двигательных качеств проходит гармонично*



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

