

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ



**ВОСПИТАТЕЛИ ГРУППЫ №2 «КОЛОБОК»:
БЕЛКИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
ЦЫПКАЛО ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА**

- **Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 рабочая неделя)
- **Тип проекта:** познавательно-игровой
- **Участники проекта:** воспитатели, дети и их родители.
- **Основные формы реализации проекта:** беседы, детское творчество, игры, спортивный праздник, работа с родителями.
- **Актуальность проекта:** уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.
- **Цель проекта:** повышать уровень знаний у детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.
- **Задачи проекта:**
 - 1) укреплять и сохранять здоровье детей;
 - 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
 - 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
 - 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов.
- **Ожидаемые результаты проекта:**
 - 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
 - 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника), о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);

ПРОЕКТ «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ» для детей с 2-3 лет



- **Понедельник**
- Путешествие в страну здоровья «Город Витаминок»
- **Утро:**
- 1. «Утро радостных встреч» - игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья»
- 2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Витаминки»
- 3. Подвижные игры: «Самолеты» (игра с бегом); «Зайцы и волк» (игры с прыжками)
- **Вечер:**
- 1. Сладкий стол «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах);
- 2. Чтение воспитателем: К. Чуковский «Айболит»
- 3. Игра-конструирование «Больница для зверят»

- **Вторник**
- Путешествие в страну здоровья «Спортландию»
- **Утро:**
- 1. Рассматривание альбома «Виды спорта» (для малышей)
- 2. Спортивный праздник «В стране Спортландии»
- 3. Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Котята и щенки», «Сбей кубик».
- **Вечер:**
- 1. Рисование: «Мячик — главный наш спортсмен».
- 2. Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья.



Перспективное планирование

- **Среда**
 - Путешествие в страну здоровья «В гостях у доктора Айболита»
 - **Утро:**
 - 1. Сюжетно-ролевая игра «Доктор»
 - 2. Занятие по речевому развитию «В гостях у доктора Айболита»
 - 3. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь», «Самовар».
 - **Вечер:**
 - 1. Закаливающий массаж подошв «По ровненькой дорожке»
 - 2. Игра-развлечение «Мыльные пузыри»
 - 3. Чтение сказки: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»
- **Четверг**
 - Путешествие в страну здоровья «Дерево здоровья»
 - **Утро:**
 - 1. Игры с шариком Суджок
 - 2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (рисование): «Дерево здоровья»
 - 3. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Куточка и цыплята»
 - **Вечер:**
 - 1. Комплекс «Котятa» для профилактики плоскостопия
 - 2. Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
 - 3. Чтение сказки: Л. Воронкова «Маша растеряша»



- **Пятница**
- Путешествие в страну здоровья
«В гостях у Мойдодыра»
- **Утро:**
- 1. Д/и «Чудесный мешочек»
(предметы туалета)
- 2. Занятие по речевому
развитию «В гостях у
Мойдодыра»
- 3. Подвижные игры по желанию
детей.
- **Вечер:**
- 1. Игры по развитию мелкой
моторики рук
- 2. Сюжетно-ролевая игра
«Семья» (купание малышей).



- **Роль родителей в реализации проекта:**
- 1) Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»;
- 2) Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка), «Дерево здоровья» (рисование);
- 3) Консультации: «Витамины», «Плоскостопие»;
- 4) Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей жизни»;
- 5) Фотоотчет
-





Реализация проекта



На приеме у доктора



Спортивный праздник в Спортландии



Коллективная работа: Дерево здоровья



Игры с шариком Суджок



Рисование: Мячик – главный наш спортсмен



Творчество родителей: Дерево здоровья



Дерево здоровья

- **В результате реализации проекта:**
- - у детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры;
- - повышено качество работы с родителями;
- - дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми играми, с играми с шариком Суджок;
- - изготовлены "Дерево здоровья" (коллективная работа воспитанников), фотоотчет для родителей.

- **Литература:**

- 1) К. Чуковский «Айболит»;
- 2) Л. Воронкова «Маша растеряша»
- 3) С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»
- 4) интернет-ресурсы

Результаты

Консультация для родителей по плоскостопию

ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 10 раз.
4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.
6. Катание обруча пальцами ног так же поочерёдно – в течение 2-3 минут.
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведёнными в сторону руками – повторить 8-10 раз.
9. Сгибание и разгибание стопы в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.



ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?



□ Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с **твёрдым супинатором**, поднимающим **внутренний край стопы**.

□ Подошва детской обуви должна быть **гибкой** и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов

□ Обувь должна соответствовать **форме и размеру стопы**, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

- По весу обувь должна быть **максимально легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.



При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ