

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад с. Нечаевка

Утверждено на педсовета

«10» августа 2015 г.
Зав. МБДОУ детским садом с. Нечаевка
Т. В. Степанова



ПРОЕКТ
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
«ДНЕВНИЧЕК – ЗДОРОВЯЧЕК»

Руководитель: Вязовцева О. Н.

с. Нечаевка, 2015 г.

Пояснительная записка.

Совместная деятельность, как известно, сближает не только родителей и детей, но и педагогов с родителями. Чтобы это произошло, педагог должен придумать действенную и оригинальную форму сотрудничества.

Учитывая недостаток времени, для встреч с родителями целесообразно использовать такую форму работы, как создание "Дневничка - здоровячка". Он дает возможность воспитаннику высказать "тайное", лучше познать себя, осознать свои поступки и их последствия, а кроме того найти разнообразные решения проблемы и сделать осознанный выбор. А родители приобретают возможность общения с ребенком и особый взгляд на свою семью, взаимоотношения в ней и на самих себя глазами малыша. Совместные занятия дают возможность проявлять инициативу и творчество в игровой и продуктивной деятельности. Для привлечения и заинтересованности детей и родителей к данной работе каждое задание сопровождается игрой или игровым заданием по теме, что гарантированно находит эмоциональный отклик и оздоровительный эффект у ребенка.

Структура дневника очень подвижна. В зависимости от задач, которые ставит педагог, освещаемые темы могут дополняться или изменяться. Дневник рассчитан на весь учебный год. Каждую неделю родителям дается задание. В конце учебного года подводятся итоги работы и награждаются призеры.

Цель создания "Дневничка - здоровячка":

Привлекать к сотрудничеству родителей и детей под руководством педагога.

Задачи:

Развивать потребности семьи в ЗОЖ;

Повышать мастерство родителей в физическом развитии и оздоровлении детей;

Способствовать проявлению инициативы, творчества

План работы: на каждой неделе воспитанники оформляют по страничке "Дневничка - Здоровячка" и проводят различные игры, гимнастику, беседы и т. д.

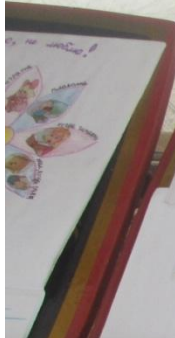
| Месяц, неделя | Оформление страницы "Дневничка - Здоровичка" | Игра, гимнастика, самомассаж |
|------------------------------|---|---|
| Сентябрь Первая неделя | Оформление обложки "Дневничка - Здоровичка". | |
| Вторая неделя | Оформление первой страницы "Дневничка" - "Это я". | "Это я!" |
| Третья неделя | Оформление второй страницы - "Моя семья". | Пальчиковая гимнастика "Моя семья" |
| Четвертая неделя | Оформление третьей страницы - "Я - мальчик. а я - девочка". | "Джентльмен" "Разноцветная радуга" |
| Ноябрь Первая неделя | Оформление четвертой страницы - "Мое тело, рост и вес". | "Построились!", "Мы станем все выше", "карлики и великаны" |
| Вторая неделя | Оформление пятой страницы - "Моя мечта". | "Читатель - мечтатель", "Помечтаем" |
| Третья неделя | Оформление шестой страницы - "Что ты любишь(не любишь)?" | "Люблю - не люблю", "Любимый вид спорта" |
| Четвертая неделя | Оформление седьмой страницы - "Хорошие и вредные поступки". | "Хорошие - вредные", "Любопытная Варвара", "Оцени поступок" |
| Декабрь Первая неделя | Оформление восьмой страницы - "Мое имя". | "Угадай имя", "Я знаю пять имен" |
| Вторая неделя | Оформление девятой страницы - "Моя ладошка". | Упражнения с массажным мячиком "Я люблю свои ладошки", упражнение для осанки "Ах, ладошки, вы, ладошки", пальчиковая игра "Ладошки" |
| Третья неделя | Оформление десятой страницы "Собери корзину". | Самомассаж "Чистюли", "Что мы делали сегодня", "Что лежит в |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | | мешочке" |
| Четвертая неделя | Оформление 11 - й страницы "Любимый праздник". | "Разноцветные мячи", Часы пробили" |
| Январь Первая неделя | | Самомассаж спины " Зима", игры на свежем воздухе " Котел", " Попади в цель" |
| Вторая неделя | Оформление 12 - й страницы "Я занимаюсь спортом!" | " Кто кого", " Отгадай слово" |
| Третья неделя | Оформление 13 - й страницы "Зимние забавы". | Игры с санками " Кто кого перетянет?", " Успей схватить", " Удержи ком на голове", "Самокат", " Смотри, не пропусти" |
| Четвертая неделя | Оформление 14 - й страницы - " Страница вежливости". | " Волшебное слово". |
| Февраль Первая неделя | Оформление 15 - й страницы - "Лесенка здоровья". | Самомассаж пальцев ног |
| Вторая неделя | Оформление 16 - й страницы - " Мой любимый спортивный снаряд". | "Удочка" |
| Третья неделя | Оформление 17 - й страницы "Цветок здоровья" | "Цветной калейдоскоп" |
| Четвертая неделя | Оформление 18 -й страницы "Бабушкины рецепты". | "Бабушкин клубок" |
| Март Первая неделя | Оформление 19 -й страницы "Мой режим дня". | "Зарядка" |
| Вторая неделя | Оформление 20 - й страницы " Как стать сильным". | "Стойкий оловянный солдатик" |
| Третья неделя | Оформление 21 - й страницы "Буду закаляться!" | Босохождение по различным поверхностям |
| Четвертая неделя | Оформление 22 - й страницы " Полезные и вредные | "Полезное - неполезное" |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | продукты". | |
| Апрель Первая неделя | Оформление 23 - й страницы " Спорт и здоровье". | Игровые упражнения на прогулке |
| Вторая неделя | Оформление 24 - й страницы "Уроки спортивной радости". | Ходьба с мешочком на голове |
| Третья неделя | Оформление 25 - й страницы " Инструменты здоровья". | "Орел" |
| Четвертая неделя | Оформление 26 - й страницы " Инструменты болезни". | "Солнечный зайчик" |
| Май Первая неделя | Оформление 27 - й страницы "Мое настроение". | "Стул в сапогах" |
| Вторая неделя | Оформление 28 - й страницы "Здоровье - это..." | Дети рассказывают, что значит быть здоровыми и что для этого необходимо делать. |
| Третья и четвертая недели | Подводятся итоги и выбирается лучший "Дневничок - здоровячок". Почетными грамотами и подарками награждаются дети и родители. | |

ФОТООТЧЕТ ПО ПРОЕКТУ





Аппетит, Пищеварение

Важно помнить, что пища должна быть свежей и разнообразной. Необходимо соблюдать режим питания, есть регулярно и небольшими порциями. Это поможет избежать проблем с пищеварением.

Следует избегать жирной, острой и сладкой пищи, а также напитков с кофеином и газированных напитков. Важно пить достаточно воды.

Для улучшения пищеварения рекомендуется употреблять продукты, богатые клетчаткой, такие как овощи, фрукты и злаки.

Если у вас возникли проблемы с пищеварением, обратитесь к врачу.

Аппетит, Пищеварение