

# **«Я здоровье берегу»**

**Проект по здоровьесбережению в  
группе раннего дошкольного возраста  
(2 – 3 года)**

**Подготовили и провели воспитатели  
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №219»  
ШЕЛКОВНИКОВА ТАТЬЯНА АРКАДЬЕВНА  
ЛОБОВА НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА**

# АКТУАЛЬНОСТЬ



Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работ

**Цель проекта** - ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ, ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



### **Задачи проекта:**

- 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.**
- 2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.**
- 3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.**
- 4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.**
- 5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.**

**Тип проекта – оздоровительный.**

**Вид проекта – краткосрочный.**

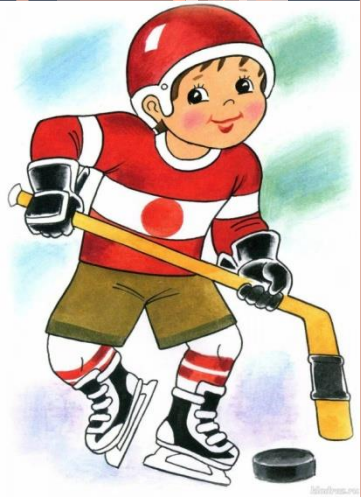
**Участники проекта:** Дети группы раннего возраста, родители, воспитатели.

**Ожидаемые результаты:**

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни;
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены;
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы;
4. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме;
5. С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры;
6. Участие в совместной деятельности родителей.



# РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА



## 1 этап - Подготовительный этап

Работа с родителями:

1. консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Здоровье детей в зимний период»;
2. беседы с родителями по профилактике заболеваемости;
3. советы родителям по формированию культурногигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания.

## 2 ЭТАП - ПРАКТИЧЕСКИЙ

### Работа с детьми:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

- Утренняя гимнастика;
- Динамические паузы, физминутки;
- Дыхательная гимнастика;

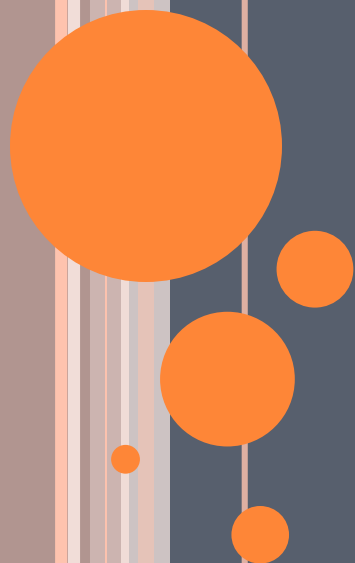
-Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм.

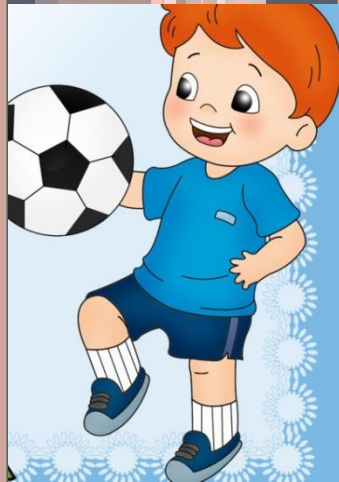
Закаливающие мероприятия (ежедневно):

- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.
- Хождение босиком по массажным дорожкам;

Профилактические мероприятия:

- Витаминизация;
- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);
- Игры, направленные на формирование правильной осанки.





- Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача».

- Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Водичка, водичка», «Вымой руки», «Умывалочка», «Делаем причёску», «Серый котик умывается», «Я скажу, а ты покажи», «Определи на вкус».

- Гимнастика для глаз;

- Беседы с детьми: «Разговор о правильном питании», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания».

- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»;

- Рассмотрение материала по теме: «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».

- Подвижные игры: «Поезд», «Зайка беленький сидит», «У медведя во бору».

- Артикуляционная гимнастика

## 3 ЭТАП - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ



### Итог работы:

- Презентация о проделанной работе;
- Лэпбук «Спорт и здоровье»





## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



- 1.Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г. □
- 2.Гурец И. И. «Прогулки в детском саду». □
- 3.Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г. □
- 4.Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г. □
- 5.Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г. □
- 6.Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!

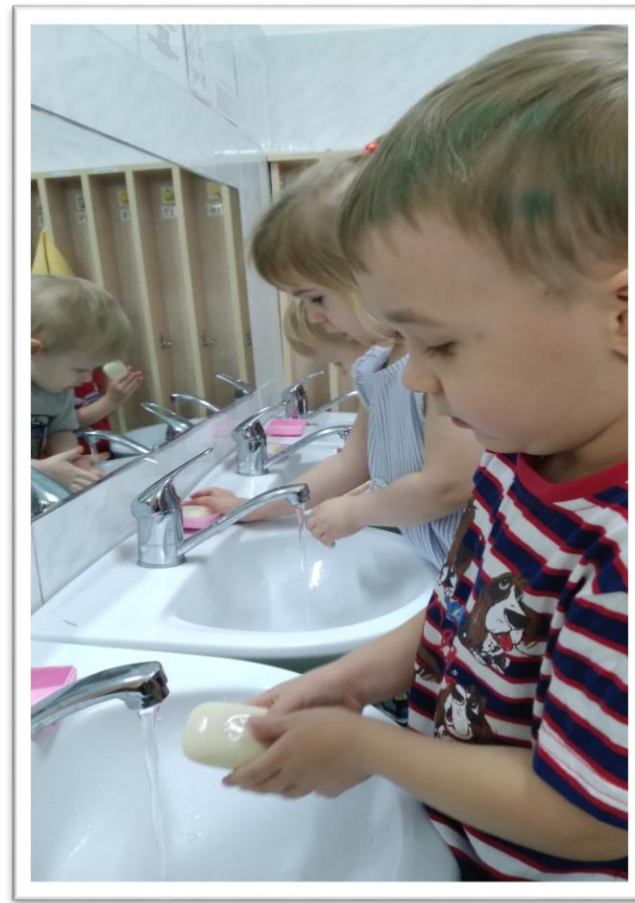
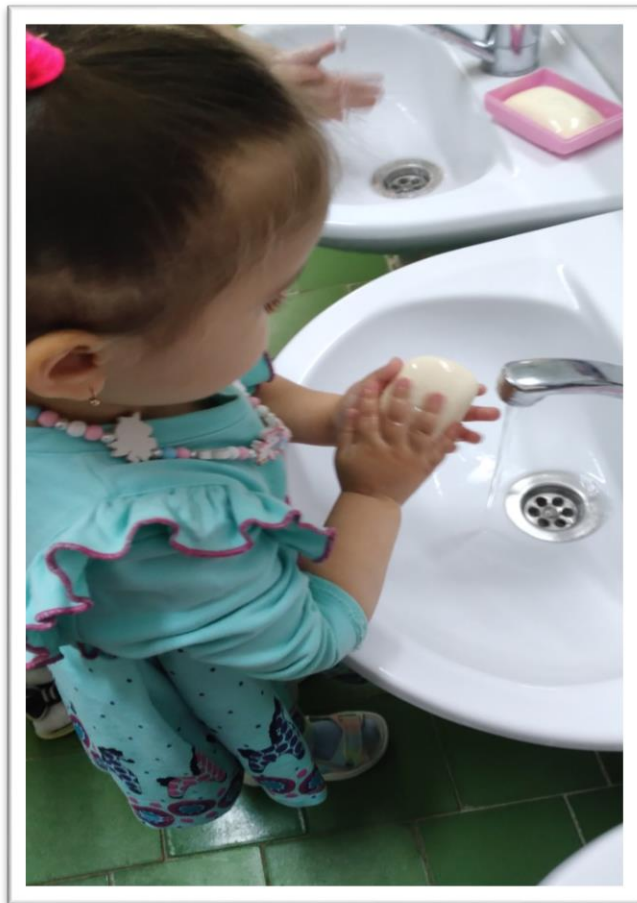
ЧТОБЫ БЫЛО ВСЕ В ПОРЯДКЕ

УТРО МЫ НАЧНЕМ С ЗАРЯДКИ!!!



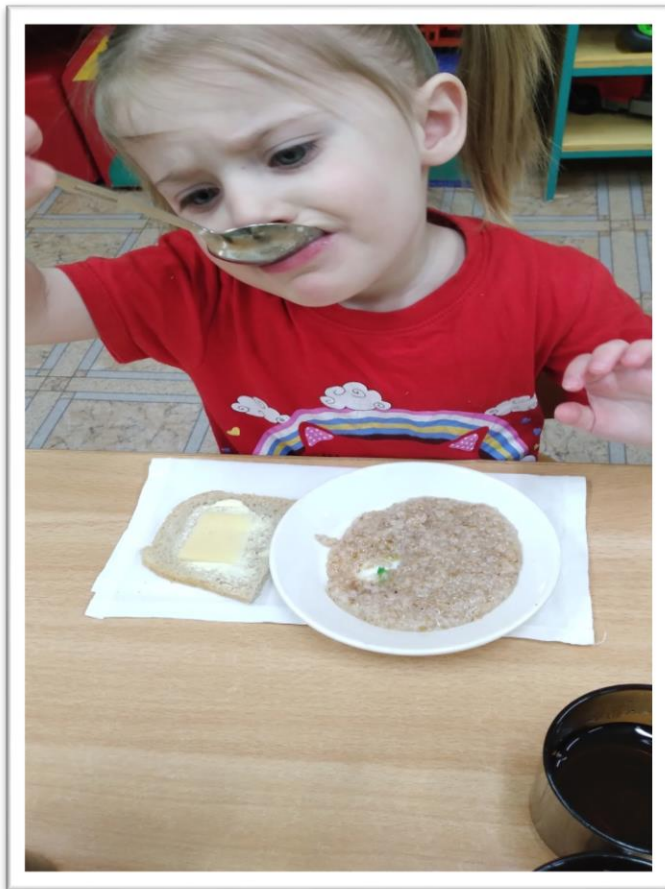
# УМЫВАНИЕ!

ВОДИЧКА, ВОДИЧКА – УМОЙ МОЁ ЛИЧИКО!



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Буду кушать хорошо,  
Буду слушать маму,  
Съем я кашу, съем я суп  
И большим я стану



# МАССАЖ ПАЛЬЧИКОВ Су – ДЖОКОМ (МАССАЖНЫМ МЯЧОМ)

ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ,  
СВОИ ПАЛЬЦЫ РАЗВИВАЕМ

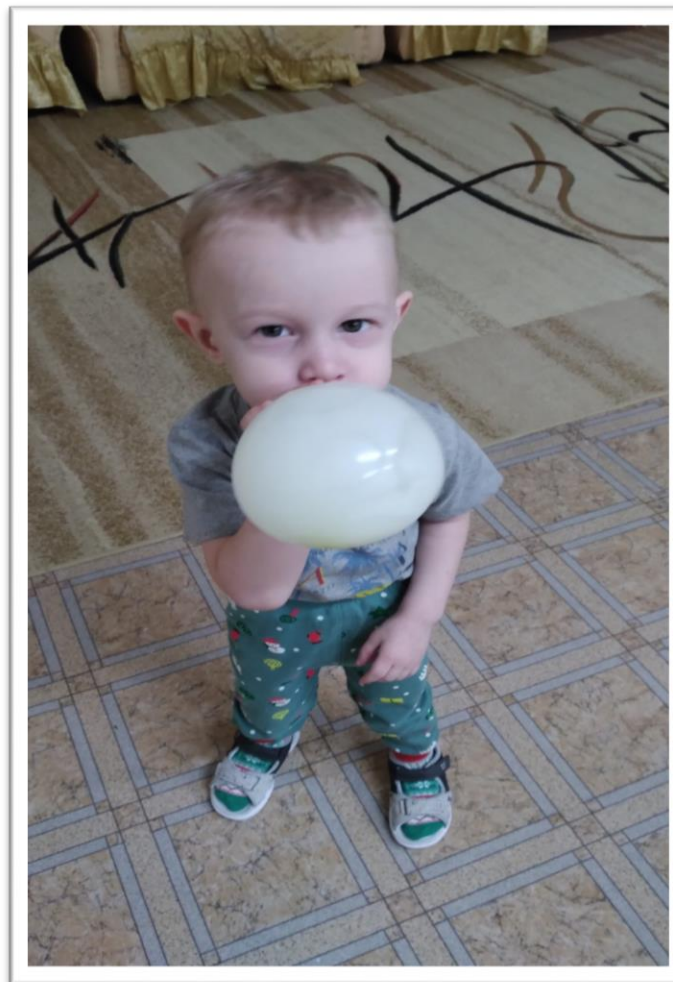


# ИГРЫ С ВОДОЙ И ПЕСКОМ!

ЛЬЕТСЯ В ВАННОЧКУ ВОДА.  
ЭЙ, ИГРУШКИ, ВСЕ СЮДА!  
УТКИ, ЗАЙЧИКИ И КОШКИ,  
МЫ ПОМОЕМ ВАС НЕМНОЖКО!



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



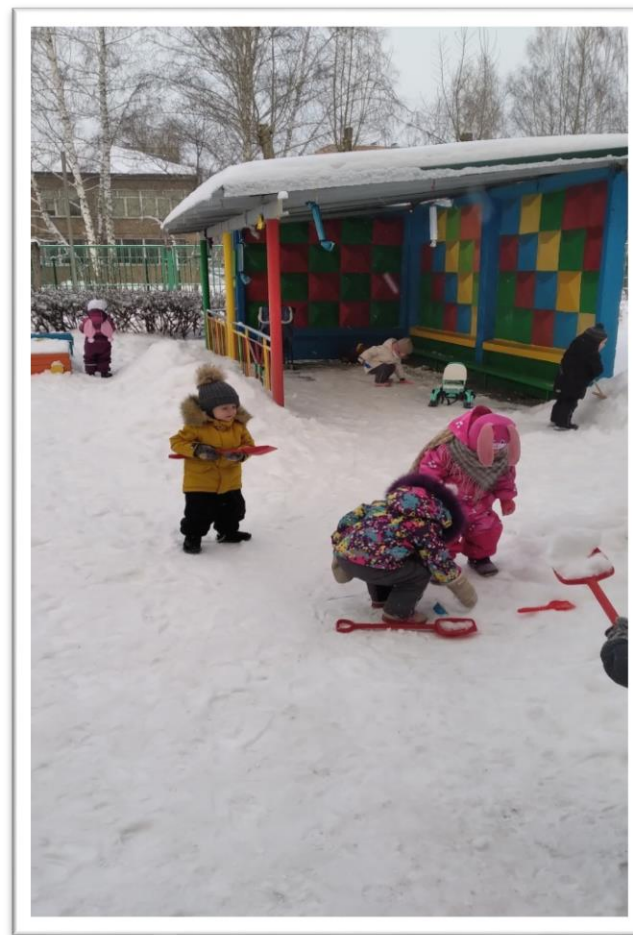
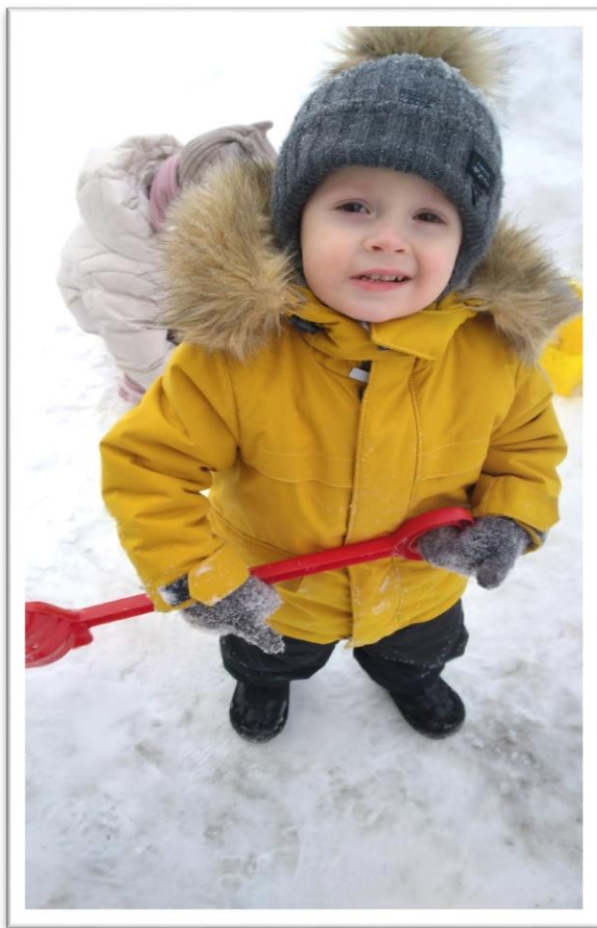
# ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ МАЛЫШАМ

НУЖЕН И ПОЛЕЗЕН

ОЧЕНЬ ВЕСЕЛО ГУЛЯТЬ

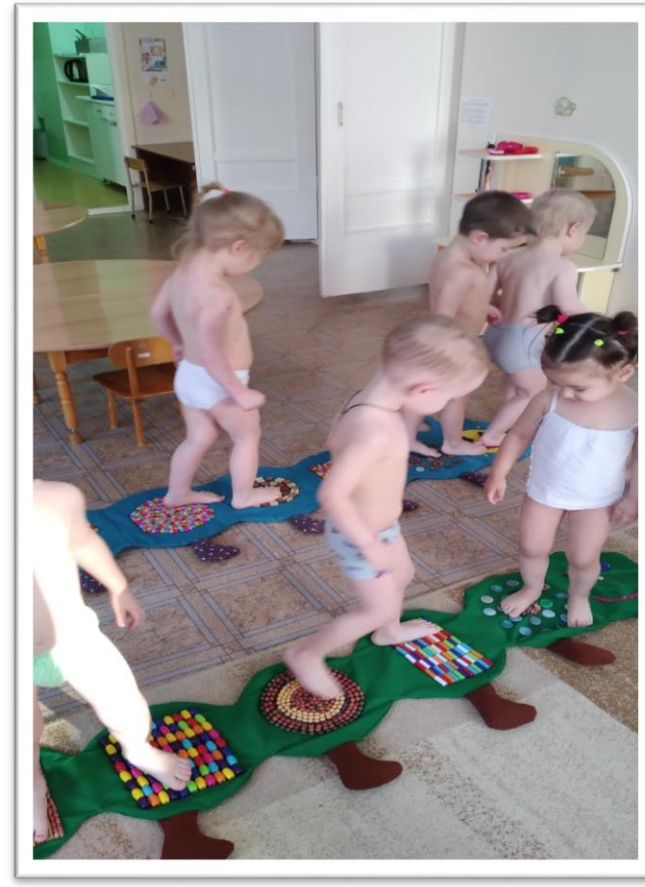
И НИКАКИХ БОЛЕЗНЕЙ!





# ЗАКАЛИВАНИЕ ПОСЛЕ СНА!

ПОСЛЕ СНА МЫ ВСЕ ПРОСНУЛИСЬ  
УЛЫБНУЛИСЬ, ПОТЯНУЛИСЬ  
МЫ ПО КОВРИКАМ ПРОШЛИСЬ,  
ЗАКАЛЯЙСЯ, НЕ ЛЕНИСЬ!



# РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ!

БУДЕМ С РУЧКАМИ ИГРАТЬ,  
БУДЕМ ПАМЯТЬ РАЗВИВАТЬ!



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

