

«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.

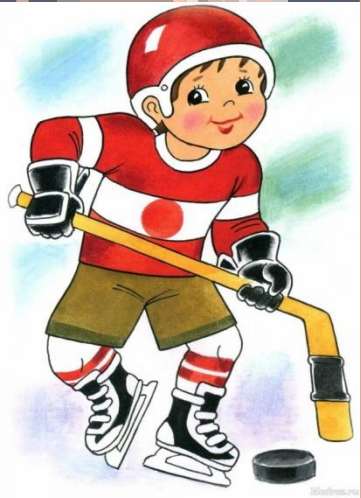
Участники проекта: Дети группы раннего возраста, родители, воспитатели.

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:

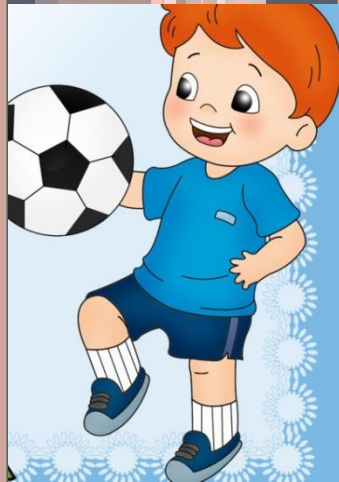
Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

- 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!

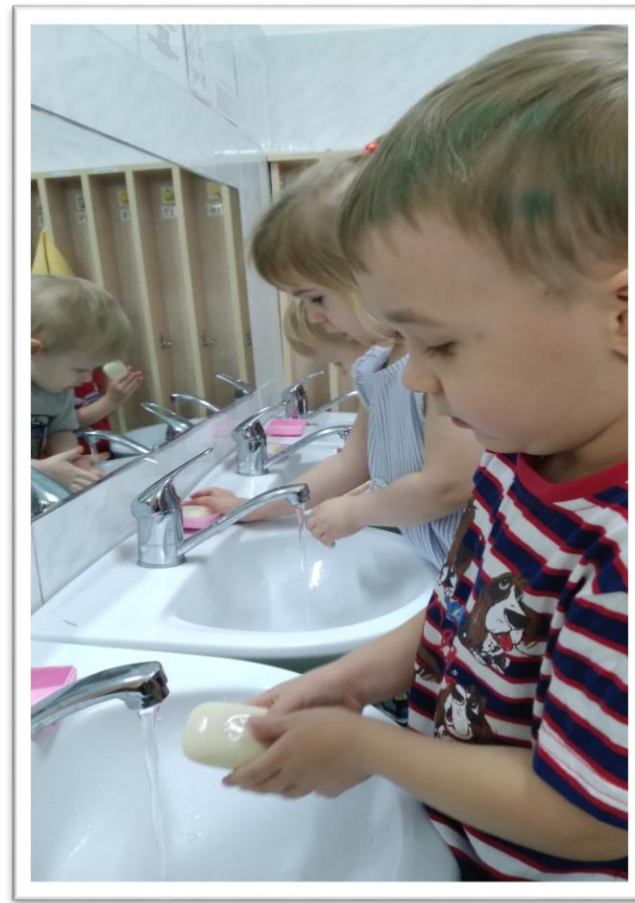
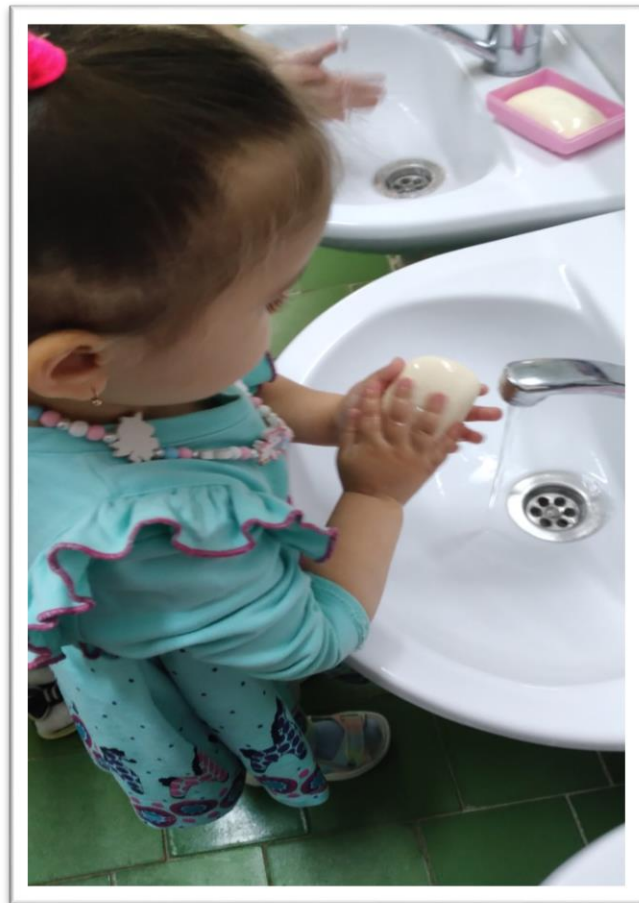
ЧТОБЫ БЫЛО ВСЕ В ПОРЯДКЕ

УТРО МЫ НАЧНЕМ С ЗАРЯДКИ!!!



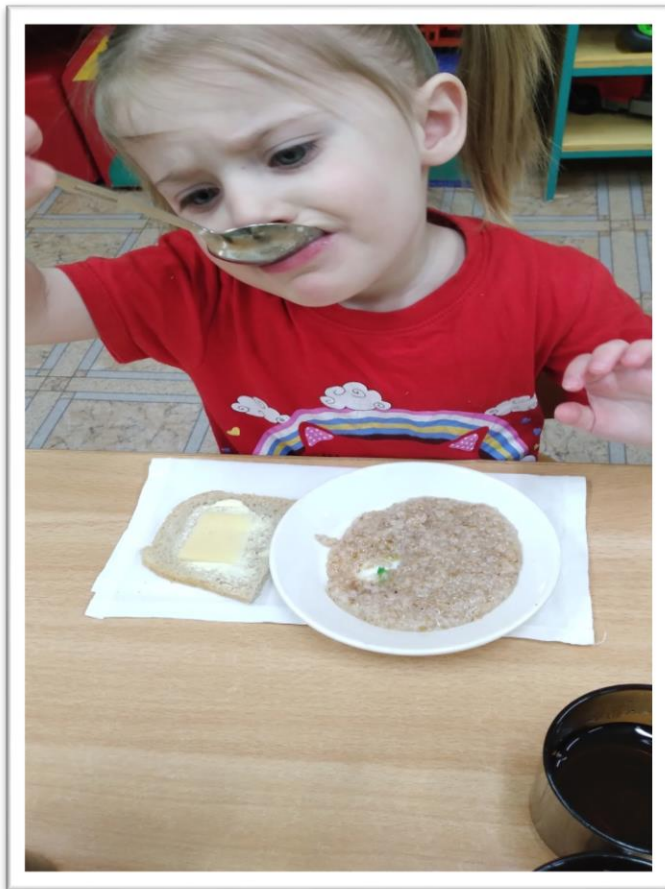
УМЫВАНИЕ!

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

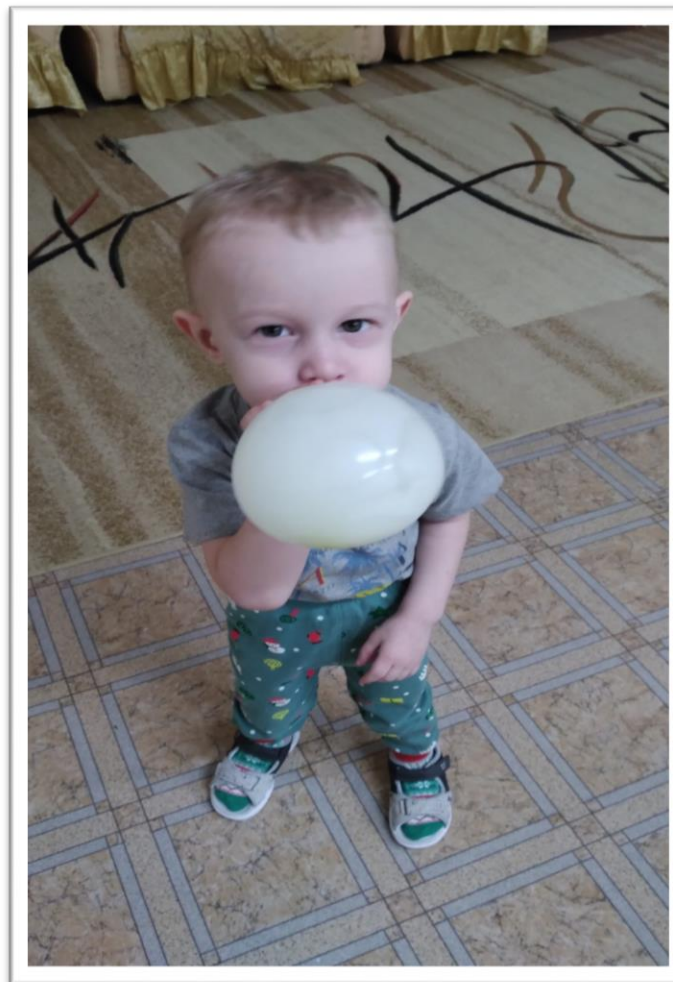


ИГРЫ С ВОДОЙ И ПЕСКОМ!

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



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



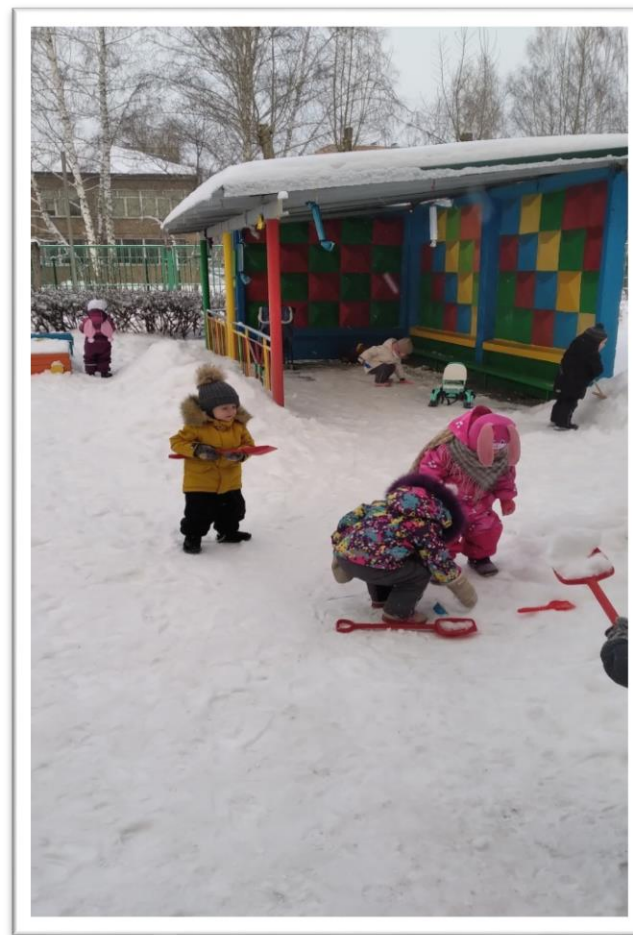
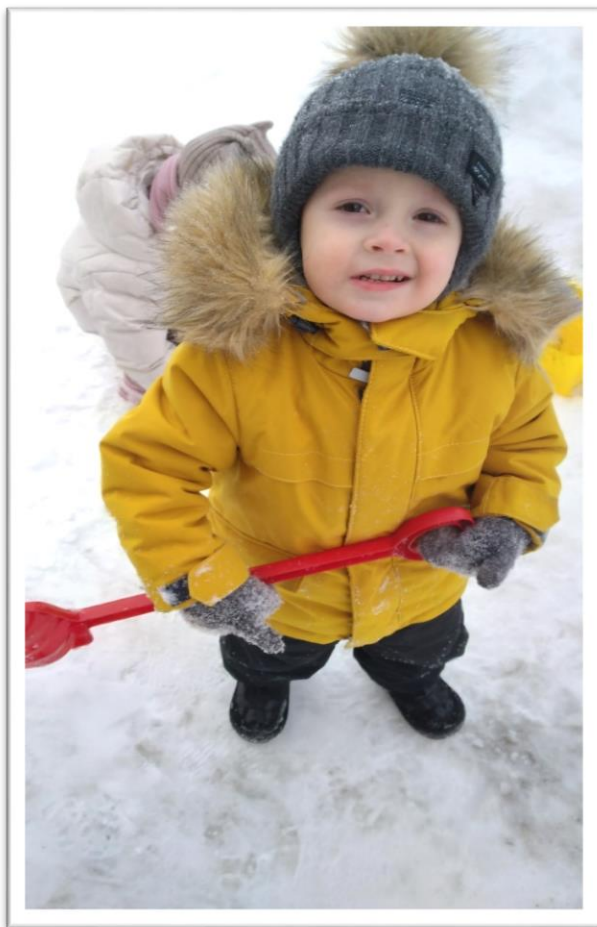
ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!

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!!!

