

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 66 «Забавушка»

**Проект по здоровьесбережению в группе раннего
дошкольного возраста (2 – 3 года):
«Будь здоров, малыш!»**

Выполнили:
Овчинникова Н. Г.
Чернышёва Л. В.

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 работы.

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.

Продукт проектной деятельности: оформление в группе дидактических игр по ЗОЖ, оформление выставки работ родителей и детей «Нетрадиционное физкультурное оборудование из подручного материала.» Оформление группового альбома «ЗОЖ в нашей семье».

Реализация проекта

1 этап - Подготовительный этап

Работа с родителями:

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»;
- беседы с родителями по профилактике заболеваемости;
- советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;
- рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

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;
- Самомассаж стоп и рук.

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», «Я и мой организм», «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»;
- **Рассматривание 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;
- Обогащение уголка физической культуры.

Список использованной литературы

- * Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
- * Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».
- * Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
- * Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- * Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- * 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!

Льется в ванночку вода.
Эй, игрушки, все сюда!
Утки, зайчики и кошки,
Мы помоем вас немножко!



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!



Игры с мылом!

Мыло пенится – смотрите...



Песочная терапия!

**В ладошки наши посмотри –
Мудрее стали ведь они!
Спасибо, милый наш песок,
Ты всем нам поумнеть помог!**



Развитие мелкой моторики!

**Будем с ручками играть,
Будем память развивать!**





Спасибо за внимание!!!