



*Проект по здоровьесбережению
в группе раннего возраста
« Расту здоровым, малыши! »*

Вторая группа раннего возраста « Расту здоровым, малыш! »

Воспитатели:

Красникова В.М.

Чамиашвили Е.П.

Актуальность темы.

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей : дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья малышей.

Участники проекта: дети группы раннего возраста «*Радуга*», педагоги, родители воспитанников.

Объект: развитие физических навыков и укрепление здоровья детей раннего возраста.

Предмет: профилактика простудных заболеваний, укрепление здоровья воспитанников.

Продолжительность: октябрь – май 2022 -23г.

Цель:

укрепить здоровье детей, провести профилактические мероприятия, познакомить родителей со здоровыми сберегающими технологиями.

Задачи :

- формирование представлений о здоровом образе жизни.
- воспитание полезных привычек. Продолжать формировать у детей культурно-гигиенических навыков.
- поощрять желание активно участвовать в утренних зарядках и зарядках после сна.
- охрана жизни и укрепление психического и физического здоровья детей
- привлекать родителей к активному участию в проекте.
- комфортное пребывание в стенах учреждения.
- Эмоциональное благополучие.

Методы и технологии:

1. Беседы о пользе зарядки, витаминах в овощах и фруктах;
2. Закаливание;
3. Физкультурно-оздоровительная среда:
 - занятия в игровой форме
 - проведение зарядок (утренняя зарядка и зарядка после пробуждения)
 - дыхательная и зрительная гимнастики,
 - игры и упражнения на развитие речевого дыхания
 - организация подвижных игр на прогулках
4. Пальчиковые игры, малоподвижные игры в группе на развитие физических качеств;
6. Использование массажных ковриков, мячиков с массажным эффектом;
7. Культурно-гигиенические навыки;

Предполагаемые результаты:

Создание необходимых условий по оздоровлению детей и профилактике простудных заболеваний

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование полезных привычек

Активное участие большинства родителей в реализации проекта.

Этапы проекта:

1 этап. Подготовительный.

1. Изучение литературы по теме проекта.
2. Создание развивающей среды для осуществления проекта
3. Первичная диагностика:
Анкетирование родителей на тему «Здоровье ребенка в ваших руках»
5. Составление плана основного этапа проекта.
6. Выводы по итогам первого этапа проекта.

2 этап. Основной. Реализация проекта.

- использовать потешки направленные на формирование культурно-гигиенических навыков
- формировать начальное представление о здоровом образе жизни. (просмотр мультфильма «Мой до дыр»)
- проводить дидактические игры на развитие тактильных ощущений, температурных различий («Чудесный мешочек», «Теплый – холодный», «Легкий – тяжелый» и пр.).
- проводить дидактические игры на развитие мелкой моторики руки (*игрушки с пуговицами, крючками, молниями, шнуровкой и т. д.*).
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни в игровых ситуациях («Кукла Катя заболела», «У мишки горлышко болит»)
- закрепить знания о личной гигиене «Путешествие в страну здоровья»
- чтение потешек, направленных на формирование умения во время еды правильно держать ложку. Приучать к опрятности.
- формировать первоначальные представления о пользе фруктов и овощей
- продолжать формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос -нюхать, язык -пробовать на вкус, руки – хватать, руки - держать, трогать, ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать.
- способствовать развитию артикуляционного и голосового аппарата, речевого дыхания, слухового внимания посредством словесных игр, пальчиковой гимнастики, физкультминуток, игр на развитие речевого дыхания
- обогащать словарь детей существительными, обозначающими названия овощей, фруктов. Формировать представления о пользе витаминов.

3 этап. Заключительный. Результаты:

- итоговая консультация с родителями, показ презентации по теме проекта.

На протяжении всего проекта:

- рассматривать с детьми иллюстрации к произведениям детской литературы.

- Развивать умение отвечать на вопросы по содержанию картинок. («*Дети делают зарядку*», «*Котята умываются, мышата умываются*» и пр.).

- Конструирование из строительного материала.

- Лепка из пластилина на тему «*Витаминки*»

- Рисование «*Витамины на кустах*»

- Лепка на тему «*Лук*»

- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в малоподвижные, подвижные, пальчиковые игры.

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

- учить уметь ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направления и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога. На протяжении всего проекта

Информация в родительском уголке «*Детские заболевания*» и рекомендации по теме проекта.

- привлечь родителей к совместной работе с детьми

- опросить родителей о здоровье воспитанников группы

Выставка детских работ по теме проекта

Провести анализ уровня заболеваемости детей данной группы

В начале и по окончании проекта

Месяц	С детьми	С родителями
Октябрь «Витамины с грядки»	<ul style="list-style-type: none"> • Лепка: «Яблоко» • Рисование: «Огурец» • ЧХЛ: «чтение стихов о здоровье» • С.р. «где чья тень» • П/и «волк и зайцы» • Д/и «кубики» • Мультфильмы из цикла: «Смешарики» • Экспериментирование: «воздух – какой?» 	<p>Консультация «Профилактика простудных заболеваний»</p> <p>Анкетирование родителей</p>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Рисование: «морковка» • ЧХЛ «Мой до дыр» • С.р.: «посади бабочку на свой цветочек» • П/и: «Весёлые зайчата» • Д/и: игрушки со шнуровкой • Экспериментирование: «Чудесный мешочек» 	<p>Оформление папки-передвижки для родителей «Ключи к здоровью Вашего малыша».</p>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Лепка «Витаминки» • Рисование «Апельсинки-витаминки» • ЧХЛ : «Доктор айболит» • С.р. «Цветочек на свою полянку» • П/и «Лошадки» • Д/и «грибная поляна» • Мультфильмы из цикла: «смешарики» • Экспериментирование «снег-вода» 	<p>Консультация для родителей: «Что включает в себя понятие здоровый ребёнок?»</p>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Лепка «Мячики» • Рисование «Мое полотенце» • ЧХЛ А .Барто «Я расту» • С.р. «О чём рассказала игрушка» • П/и «Дорожки» • Д/и Пазлы • Экспериментирование: «Вода-какая она?» 	<p>Консультация для родителей: «Правила поведения на дороге при сезонных изменениях».</p>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Аппликация «Валенки для Мишки» • Рисование «Что лежит на тарелочке?(по замыслу) • ЧХЛ Сказка для малышей по теме «Одежда и обувь»«Что важнее?» • С.р. «длинный-короткий» • П/и «По ровненькой дорожке» • Д/и игры с мозаикой • Мультфильмы из цикла «смешарики» • Экспериментирование «Бумага» 	<p>Консультация для родителей: «Одежда и обувь ребенка на зимней прогулке»</p>

Март	<ul style="list-style-type: none"> • Лепка «По замыслу» • Рисование «Машины едут по дороге» • ЧХЛ «Мойдодыр» • С.р. «Автобус» • П/и «Поезд» • Д/и «Подбери колёса автомобилю» • Мультфильмы из цикла «смешарики» • Экспериментирование «Какую воду можно пить?»(грязную или чистую) 	Консультация для родителей « <i>Что такое пальчиковая игра</i> »
Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> • Лепка/Аппликация «Мыльные пузыри» • Рисование «Лужи на дорожках» • ЧХЛ • С.р. «Мы стираем» • П/и «Птичка раз, птичка два» • Д/и Игра в пазлы • Мультфильмы из цикла «смешарики» • Экспериментирование «Мыльные пузыри» <p>Итог: Презентация для родителей «Расти здоровым, малыш!»</p>	Консультация для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребёнка»

Итоговое мероприятие:

Презентация для родителей «Расти здоровым, малыш!»

Анкетирование родителей

ФИО...

Как часто болеет Ваш ребенок...

Как Вы считаете, в чем причина заболеваемости Вашего ребенка...

Проводите ли Вы дома утреннюю зарядку?.

Как часто и как продолжительно Ваш ребенок гуляет (*вне детского сада*)

Как часто Ваш ребенок употребляет в пищу овощи и фрукты?

Выводы по результатам проекта:

В ходе проекта активно использовались здоровье сберегающие технологии, которые способствовали повышению уровня посещаемости.

Активное внедрение и использование как стандартных, так и нетрадиционных здоровье сберегающих технологий положительно сказывается на здоровье воспитанников, их соматическом и эмоциональном состоянии.

К участию в проекте были привлечены и родители воспитанников.