

Проект по здоровьесбережению для детей младшего дошкольного возраста «Будь здоров, малыш!»

Описание материала: Предлагаю Вашему вниманию проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. Данная разработка может быть полезной для педагогов дошкольного образования. В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ. В учебно-воспитательный процесс, включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, релаксация. В рацион питания детей включаются фрукты, соки, салаты, овощи.

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. Образовательная область «Физическое развитие» требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Проблема: у детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Обоснование проблемы:

1. Родители недостаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.
2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

Тип проекта: оздоровительный

Вид проекта: краткосрочный

Участники проекта: дети младшей группы, педагоги, родители, медработник, инструктор по физической культуре.

Цель: оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

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.
6. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

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. проявляют творчество, активность и детальность в работе.
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 уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр.

Реализация проекта:

1 этап - Подготовительный этап

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей.
- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста», «Массаж – а вот и я!»;
- 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;
- Облегчённая одежда в помещении и на улице;
- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);
- Игры, направленные на формирование правильной осанки
- Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница», «Мы – спортсмены», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача и другие»;
- 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» и другие.
- Гимнастика для глаз;
- Беседы с детьми «Разговор о правильном питании», «Я и мой организм», «Что я знаю о спорте», «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 « Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».

- Подвижные игры «Поймай комара», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие;

- Артикуляционная гимнастика;

3 этап - Заключительный

Итог работы:

- фильм – презентация о проделанной работе.
- Обогащение уголка физической культуры
- Выставка работ детей и родителей
- Изготовление стенгазеты

Анкета для родителей

«Физическое воспитание в семье».

1. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс
2. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.
3. Делаете ли Вы дома зарядку?
4. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой?
5. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? Какое?
6. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)
 - систематическое проветривание
 - солевая дорожка
 - дыхательная гимнастика
 - прогулка в любое время года
 - хождение босиком по “чудо-коврику”
7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Насколько часов ходите куда-нибудь и куда?
8. Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)
 - подвижные игры
 - настольные игры
 - телевизор
 - компьютер
9. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?
 - профилактика заболеваний
 - дыхательная гимнастика
 - закаливание
 - коррекция осанки
 - профилактика плоскостопия

Спасибо за сотрудничество!

