

Проект по здоровьесбережению «Здоровячок»

(1 младшая группа)

Выполнила:КапустинаИ.В.

г.Нижний Новгород 2024г.

Актуальность.

Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста,

Вид проекта: краткосрочный (ноябрь-декабрь 2024)

Участники проекта: дети 1 младшей группы «Капелька», родители, медработник, воспитатель Капустина И.В.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, оздоровление детей. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма. формирование представлений о здоровом образе жизни.
2. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Укрепить связи между ДООУ и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

- У детей будут привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания, привычка к аккуратности и чистоте.
- Возникнет интерес и потребность в ежедневных беседах о здоровом образе жизни и о значимости полезной пищи для здоровья человека.
- Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно – оздоровительной.
- Повысится интерес и активность родителей к вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации к здоровому образу жизни.
- Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДООУ.

Продукт проектной деятельности: Оформление в группе уголка здоровья, создание здоровьесберегающей игры «Солнышко», создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, гимнастика для пальчиков,

гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Подготовительный. Организационно – теоретический

Цель: Ознакомление с научно – методической литературой, исследование знаний, умение, навыков воспитанников, педагогической просвещённости родителей.

- Изучение и создание условий в группе, постановка проблемы, цели и задач.
- Подбор наглядно – дидактических пособий, демонстрационного материала, методической, художественной и научной литературы по теме проекта.
- Начальный мониторинг состояния здоровья детей на начало реализации проекта.
- Разработка комплексно - тематического плана работы, конспектов занятий, картотек игр и упражнений.
- Анкетирование родителей.

2 этап. Основной. Содержательный

Цель: Привить детям культурно-гигиенические навыки, сформировать интерес к ежедневному применению здоровьесберегающих технологий.

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.
- Ходение 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»), 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;
- Пальчиковая гимнастика;

3 этап - Заключительный

1. Анализ полученных результатов.
2. Составление стендгазеты «Мы здоровье бережём!».
3. Презентация проекта «Здоровячок» для родителей.
4. Показ открытого занятия «Весёлые гуси»

РИСКИ: Непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации.

Слабая заинтересованность детей и родителей.

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Цель:

- Привлечение родителей к созданию условий для реализации проекта.
- Формировать у родителей потребность в **здоровом** образе жизни и положительное отношение к сотрудничеству.
- Повысить уровень знаний, умений и навыков родителей, а также ответственность за здоровье детей.

Работа с родителями

- Проведение анкетирования «О здоровье- всерьёз».
- Привлечение родителей к созданию условий для реализации проекта.
- Приобретение необходимого материала
- Совместное обсуждение мероприятий по выполнению проекта.
- Применение родителями здоровьесберегающих технологий дома.
- Подведение итогов по проекту «Здоровячок».
- Презентация проекта для родителей.

Папки – передвижки:

1. *«Воспитание*

Памятки:

1. *«Спортивный уголок дома»*
2. *«Дети и дорога»*
3. *«Зимние игры»*

Консультации:

1. *«Игры которые лечат».*

2. *«Будь здоров малыш!!!».*
3. *«Комплексы физических упражнений ».*
4. *«Освоение культурно– гигиенических навыков»*
5. *Новые здоровьесберегающие технологии»*

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА:

- С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых проектов и использование интегрированного подхода в этом направлении.
- Трансляция опыта в других возрастных группах детского сада.
- Расширение проекта, добавления новых тем, форм работы.
- Презентация проекта в детском саду.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Литвинова М.Ф. «Физкультурные занятия с детьми в детском саду», 2005г.
2. Теплюк С.Н. « Игры– занятия на прогулке с малышами» Москва- Синтез, 2016г, 176с
3. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр – Мозаика- Синтез: 2016г. – 144с.

4. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – Издательство «Мозаика – Синтез». 2018г. – 88с.
5. «Пальчиковые игры для детей» - С. О. Ермакова, 2009г.

Приложение №1

Анкета для родителей

«О здоровье- всерьёз».

1.

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
7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?
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!

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	
дыхательная гимнастика	
прогулка в любое время года	
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	
9. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?	
профилактика заболеваний	
дыхательная гимнастика	
закаливание	
коррекция осанки	

профилактика плоскостопия	