**Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Ягодка»**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

 **«Детский сад «Планета детства» комбинированного вида»**

**Проект по здоровьесбережению**

 **«Здоровячок»**

(1 младшая группа)

Выполнила: Вишнякова М.Ю.

Чамзинка 2020 г.

**Актуальность.**

Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Именно в младшем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальных основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.

В этом возрасте у детей часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, горшком. А так же ещё не могут объективно оценивать состояние своего организма и не имеют представление о способах сохранения и укрепления здоровья. Одним из средств решения поставленных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых не обходится педагогический процесс.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, поддержания обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, родителей и педагогов.

**Проблема**:  В холодное время года дети часто болеют, падает посещаемость.

Малыши не имеют знаний о здоровом образе жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Родители возложили всю ответственность за **з**доровье детей на детский сад.

**Обоснование проблемы:**
1. Родители не достаточно 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:** информационный

**Вид проекта:** краткосрочный (февраль 2020 г.)

**Участники проекта**: дети 1 младшей группы, воспитатель, родители, медработник.

**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 ДОУ 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 здоровогоребнка и мотивации к здоровому образу жизни.

• Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДОУ.

**Продукт проектной деятельности:**  Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, 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.
- 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»), 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

1. Анализ полученных результатов.

2. Составление фотоальбома *«Мы здоровье бережём!»*.

3. Презентация проекта *«Здоровячок»* для родителей.

4. Изготовление стенгазеты *«Наши будни в детском саду»*.

**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 «Какое место занимает здоровый образ жизни в вашей семье?».

• 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:

2. *«Если дети часто болеют. Иммунитет»*.

3. *«Воспитание культурно – гигиенических навыков»*

4. *«Если ребёнок боится темноты»*

5. *«Лексические темы. Зима»*.

6. *«Зимние игры забавы»*.

Памятки:

1. *«Заботливому родителю о питании»*

2. *«Дети и дорога»*

Консультации:

1. *«Что должно быть у ребёнка в шкафчике?»*.

2. *«Личная гигиена дошкольника»*.

3. *«Как научить ребёнка одеваться?»*.

4. *«Упражнения на массажных ковриках»*.

**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.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Гаврючина Л. В.»Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», 2010г.

2. М. Н. Кузнецова по материалам статьи *«сон и его организация»*

3. Карпухина Н. А «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ – Воронеж: 2008г. – 272с.

4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – Издательство *«Мозаика – Синтез»*. 2009г. – 86с.

5. *«Пальчиковые игры для детей»* - С. О. Ермакова, 2009г.

Приложение №1

**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

**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 |  |
|  |





