**МКДОУ Здвинский детский сад «Солнышко»**

**общеразвивающего вида**

**Проект по здоровьесбережению для детей дошкольного возраста 2 - 3 лет (1 младшая группа «Пчёлка»)**

**«Будь здоров, малыш!».**

*автор проекта воспитатель 1 квалификационной категории*

*Ситникова Татьяна Николаевна*

**Здвинск**

**2016**

**Проект по здоровьесбережению для детей дошкольного возраста 2 - 3 лет**

 **«Будь здоров, малыш!».**

***Автор****:* Ситникова Татьяна Николаевна, воспитатель 1 квалификационной категории МКДОУ Здвинский детский сад «Солнышко».

***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. Данный материал предназначен для детей 2 - 3 лет.В здоровье сберегающем 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 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:** оздоровительный

**Вид проекта**: краткосрочный (февраль 2016 год)

**Участники проекта:** дети младшей группы «Пчёлка», 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 2 - 3 лет», «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

**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

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!**

**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 |  |
| 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 |  |
| **9**. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?профилактика заболеваний |  |
| дыхательная гимнастика |  |
| закаливание |  |
| коррекция осанки |  |
| профилактика плоскостопия |  |
| **Приложение №2** **(стенгазета «Папа, мама, я – спортивная семья!»)** |

