

**Проект по
здоровьесбережению в первой
младшей группе
«За здоровьем в детский сад»**

**Выполнили воспитатели
первой младшей
группы:
Григорян Т.Г.**

Описание проекта

- *Продолжительность проекта:*
с 01.09.16 по 30.05.17 г.
- *Тип проекта:* творческий, информационно-исследовательский, познавательно-игровой, совместно с родителями.
- *Возраст учстников:* первая младшая группа.
- *Материальное обеспечение проекта:* ортопедическая дорожка, мешочки с горохом, разнообразные воланчики, маски – шапочки. Приняли участие в оформлении плаката: «Мы за здоровый образ жизни».
- *Продукт:* создание буклетов, мастер-класс, консультации, организованная образовательная деятельность, рекомендации, папки-передвижки.





Актуальность проекта:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно -оздоровительной работе.



Цель проекта:

начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего возраста и снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей раннего возраста.



Задачи проекта

- Укреплять и охранять здоровье детей;
- Сформировать навыки здорового образа жизни;
- Прививать любовь к физическим упражнениям , закаливанию;
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



Планирование работы:

Этап работы	Виды деятельности
1 этап - организационный	Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта; Дидактическое и методическое оснащение проекта.
2 этап - практический	Мероприятия по реализации проекта с детьми; Мероприятия с родителями.
3 этап - заключительный	Анализ полученных результатов; Рекомендации родителям; Рефлексия проекта

Название формы организации проекта

№
п/п

1. Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия). Рекомендации упражнений по дыхательной гимнастике.
2. Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья».
3. Воздушное закаливание.
4. Игры в «сухом бассейне».
5. Прогулки и игры на свежем воздухе.
6. Мастер-класс для родителей « Изготовление нестандартного физоборудования своими руками» (мешочки с горохом, шароброс).
7. Анкетирование для родителей «Растём здоровыми». Консультация для родителей «Как улучшить осанку ребенка».
8. Беседа с детьми «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»
9. Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»
10. Создание папки-передвижки «Закаливание»
11. Консультация для родителей «Как ухаживать за молочными зубами, как сохранить зубы здоровыми».
12. Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье» .
13. Организованная образовательная деятельность. Экологическая сказка «Про маленькую капельку» .
14. Рекомендации для родителей «Режим дня - как средство воспитания здорового ребенка».
15. Консультация для родителей «Витамины на тарелке».
16. Рекомендации для родителей «Сохранение зрения малышей».
17. Беседа с детьми «Эти детские, но вредные привычки».
18. Беседа с детьми «Правила поведения в детском саду».
19. Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья».
20. Создание буклета «Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей».
21. Создание буклетов «Здоровье начинается со стопы», « Методы профилактики плоскостопия».
22. Создание буклета «Пальчиковая гимнастика для малышей».
23. Консультация для родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок».
24. Оформление папки-передвижки «Веселая неделька» - гимнастика для глаз.
25. Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни».

Образ конечного результата

Критерии оценки

Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.

- активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности;
- анкетирование родителей.

Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.

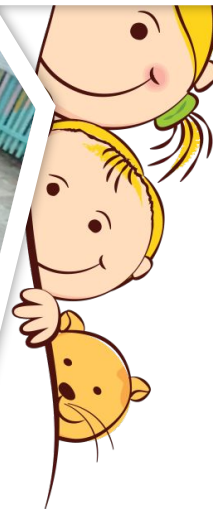
- блок нестандартного оборудования;
- дорожки здоровья;
- создание дидактических игр.

У детей сформированы первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

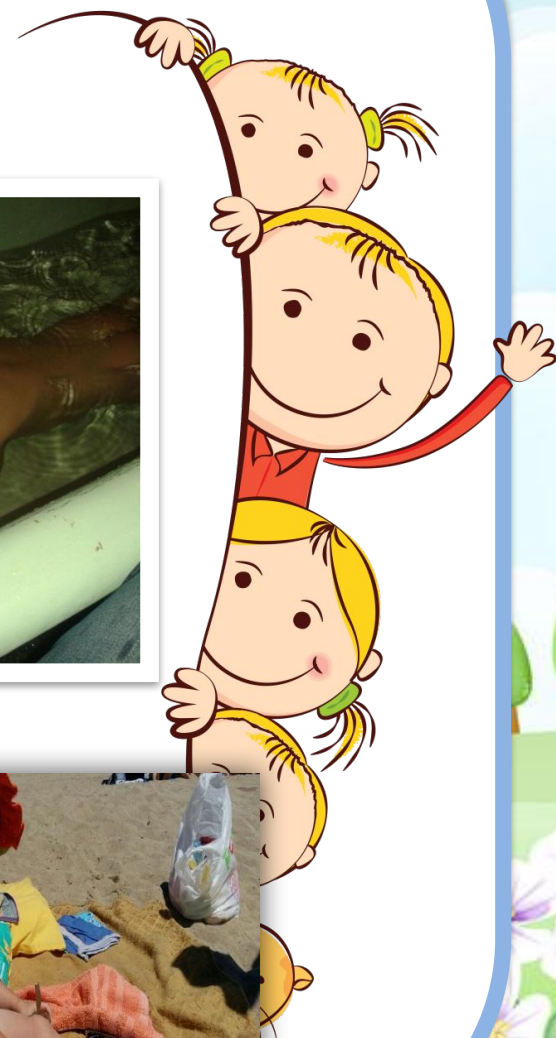
- наблюдения за детьми.



Нетрадиционные методы оздоровления. Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия).



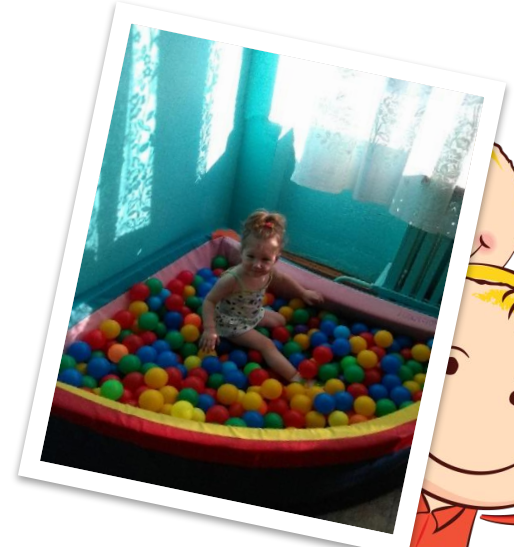
«Закаливание детей в домашних условиях»



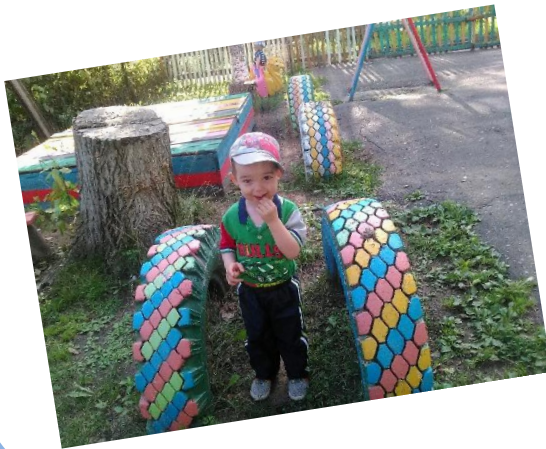
Опыты со снегом и водой



Игры в «сухом бассейне».



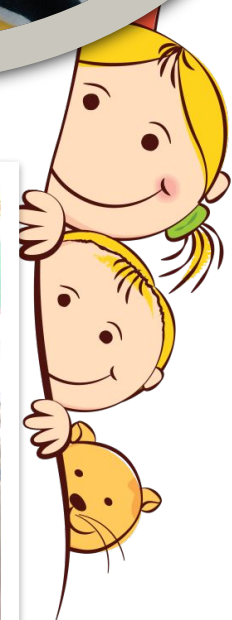
Прогулки и игры на свежем воздухе.



Мастер-класс для родителей «Изготовление нестандартного физоборудования своими руками» (мешочки с горохом, шаробросы).



Посадка лука и наблюдение за его ростом



«Здоровье начинается со стопы»

Буклеты для родителей



«ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ»

Причины плоскостопия у детей

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.



MyShared



Профилактика плоскостопия

включает:

- Соблюдение гигиенических правил
- Равновесный режим нагрузок на нижние конечности
- Соблюдение принципов выбора обуви для детей
- Массаж и самомассаж
- Вспомогательные профилактические процедуры
- Упражнения и игры (с предметами и без, на спортивной площадке)

MyShared



На что обратить внимание при выборе детской обуви?

- ПЯТКА
- НОСОК
- ПОДОШВА
- РЕГУЛИРОВКА ТОДЪЕМА
- КАБЛУК
- МАТЕРИАЛ
- СТЕЛЬКА
- РАЗМЕРА
- КОНСТРУКЦИЯ МОДЕЛИ

Правило для родителей

Обязательный осмотр у детского ортопеда должен проводиться:

- на 1 месяце жизни, для исключения врожденных деформаций и заболеваний скелета;
- в 3 и 6 месяцев, когда можно легко выявить рахит;
- в 1 год, когда малыш уже сам сидит, ходит и врач должен проверить, правильными ли являются естественные изгибы позвоночного отдела и объем движений в суставах;
- в 3 года, когда ортопедом проверяется осанка, походка, измеряется длина конечностей, исследуется состояние стоп.



Слагаемые здоровья

Правильное питание



Важный компонент в рационе школьника - железо. Оно снабжает мозг кислородом, усиливает защиту организма от негативных внешних воздействий. Лучше всего организм усваивает его из продуктов животного происхождения - мяса, печени. Растущему организму необходимо достаточное количество йода, нехватка которого может отразиться на умственном развитии ребенка. Он есть в морской рыбе и морепродуктах - блюда из них должны быть на столе учащегося 2-3 раза в неделю. Для приготовления пищи очень полезно применять йодированную соль.

Вместе с морской рыбой детский организм получит также незаменимые омега-3 жирные кислоты, активизирующие работу мозга, укрепляющие сердечно-сосудистую систему ребенка и повышающие концентрацию его внимания. Ими особо богаты жирные сорта рыбы (лосось, тунец, сардины), грецкие и миндальные орехи, а также некоторые овощи - капуста, кабачок, тыква, зеленые салаты.



www.nachalka.com.ua

Формирование навыков самообслуживания

Алгоритм одевания зимней одежды



ОДЕВАЛЬНАЯ ПЕСЕНКА



Мы на пухлые ручонки,
Надеваем рубашонку.
Повторяй за мной слова:
Ручка - раз, и ручка - два!



Застегнем застежки
На твоей одежде:
Пуговки и кнопочки,
Разные заклепочки.



На мою малышку
Наденем мы штанишки.
Повторяй за мной слова:
Ножка - раз, и ножка - два!

myShared

МОИ РУКИ правильно!



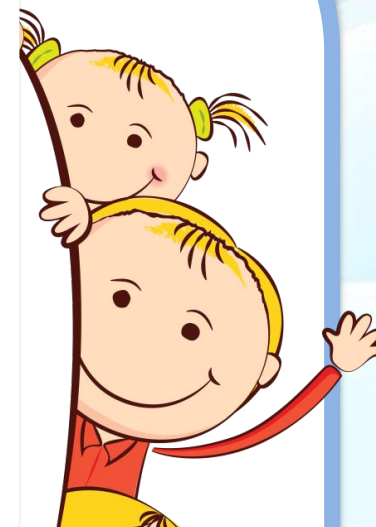
Не забывайте мыть руки:

- после туалета
- после кашля или чихания
- после игры с животными
- после улицы
- перед едой

2мира.рф
взрослым о детях

Игры на закрепление культурно-гигиенических навыков.

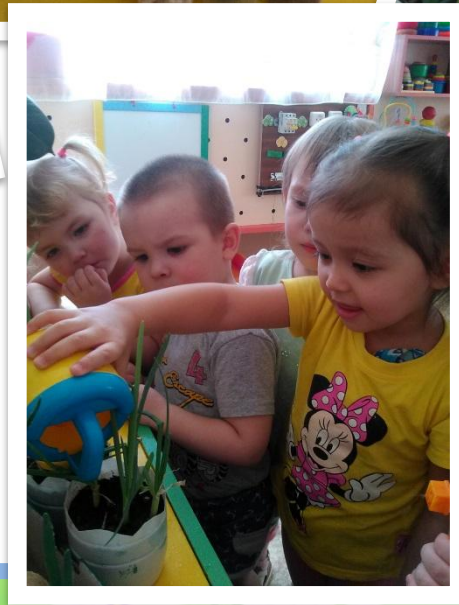
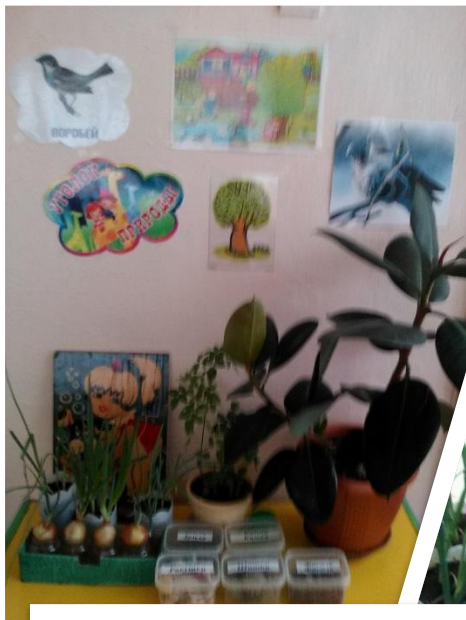
1. Чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр».
2. Сюжетная игра «К нам в гости пришла киска». Показ детям как правильно надо держать столовые приборы.
3. Рассмотрение моделей умывание, закрепляем с детьми последовательность.
4. Чтение потешек о правильном питании, о воде, умывании.
5. Дидактические игры, направленные на закрепление культурно-гигиенических навыков. Н-р, какие предметы нужны для умывания, предметы личной гигиены и т.д.
6. Беседы с детьми о воде, для чего она нужна.
7. Беседы с детьми о правильном поведении за столом (этикет).



Работа с родителями : создание плаката «Мы за здоровый образ жизни».



Уголок природы



Информационная база проекта

- «Учимся быть здоровыми», Л.А Теплякова , С . З. Шишова, М.2001г.;
- « Играем с малышами». Григорьева Г.Г., М., 2003г.;
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/23/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorovyy-obraz-zhizni>
- <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-dou-vitamini-v-ovoschah-i-fruktah-781860.html>
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/11/29/kak-priuchit-rebyonka-k-poryadku>
- <http://www.maam.ru/detskij-sad/formirovanie-kulturno-gigienicheskikh-navykov-v-mladshem-doshkolnom-vozhraсте-451471.htm>

