

**МАДОУ №1 «Белоснежка»**



**ПРОЕКТ**  
**Тема: «Здоровьесбережение**  
**детей**  
**второй младшей группы»**



**Автор презентации:**  
**Воспитатель Чиркина Н.А.**





- **Вид проекта:** творческий, познавательно- игровой.
- **Название проекта:** «ЗдоровейКа».
- **Проблема:** дети не имеют достаточных знаний о личной гигиены.
- **Продолжительность:** долгосрочный (сентябрь-апрель).
- **Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровье сберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.





## Задачи:

- » Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
- » Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
- » Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми
- » Создание здоровьесберегающей среды в группе
- » Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма
- » Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания
- » Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья
- » Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов



### •Актуальность проекта:

- \* Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.
- \* В младшем дошкольном возрасте дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.
- \* Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь
- \* При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих, родителей и всех остальных членов семьи
- \* Обеспечение постоянного, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил, ведет к усвоению ребенком всех доступных ему навыков.
- \* Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.
- \* Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми необходимости беречь здоровье. В проекте учитываются особенности психологического развития детей 3-4 года, выражающиеся в способности к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, необходимость формирования у детей культурно-гигиенических навыков; воспитание бережного отношения к окружающему; поиск новых форм взаимодействия с родителями.





- **Формы реализации проекта:**

- 1. Занятия;
- 2. Беседы;
- 3. Оснащение предметно-пространственной среды;
- 4. Работа с родителями.
- 5. Развивающие, дидактические игры.


- **Методы работы:**

- Индивидуальный;
- Групповой;
- Практический;
- Наглядный.



Ежедневно проводится утренняя гимнастика в проветренной **группе**.  
Во время приема пищи следим за осанкой детей, воспитываем культурно - гигиенические навыки (формируем элементарные правила за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой, не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом).  
Перед едой, после прогулок, после игр дети моют руки с мылом, лицо.  
Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю, 1 занятие на свежем воздухе.



- 
- Во время НОД проводим физкультминутки для снятия умственной усталости.
  - Подвижные и спортивные игры. Проводятся мной и руководителем физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.
  - Релаксацию. Провожу в любом подходящем помещении. Используем спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).





- ***Пробуждающая гимнастика:***

- - массаж живота, шеи, рук, ног, ушей, головы в игровом упражнении
- - пальчиковая гимнастика
- - артикуляционная гимнастика
- - дыхательная гимнастика
- - гимнастика глаз
- - ходьба по массажным коврикам
- - профилактика плоскостопия (Идем по кругу на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, катаем палочку ногами)







- **Закаливание:**
- - сухое растирание (полотенцем)
- - Рижский метод закаливания (соленая дорожка)
- - хождение по мокрым дорожкам (не более 1 мин)
- - воздушные ванны
- - обширное умывание (руки до локтя, лицо, воротниковая зона)
- - полоскание рта солевым раствором





- **Уход за полостью рта и зубами** – является основной составляющей профилактики заболеваний зубов. Обучение по уходу за зубами и полостью рта показывая детям как нужно правильно полоскать рот после еды, как пользоваться зубной щёткой, знакомим с последовательностью чистки зубов.
- А также с целью снижения заболеваемости в **группе** мы проводим следующие профилактические мероприятия:
  - - влажная уборка;
  - - кварцевание **группы**;
  - - соблюдение воздушного режима (*частое проветривание*);



# Результаты проведенной работы.



- Система работы по здоровьесбережению детей моей группы показала сформированность у детей осознанного отношения к своему здоровью. Появился интерес к физическим и спортивным упражнениям. Дети стали с удовольствием выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, у них появилось желание делать утреннюю зарядку. В целом улучшилось их физическое и эмоциональное состояние, они стали более физически подготовленными.





- Для того, чтобы дети не болели, проводились закаливающие процедуры:
- - утренняя гимнастика, разные формы проведения;
- - закаливание;
- - облегченная форма одежды;
- - ходьба в носочках по паласу на занятиях;
- - сон с доступом воздуха +17-+19;
- - контрастные воздушные ванны (пробежка);
- - прогулки.





- Существенно снизилась заболеваемость детей в группе.
- В этом помогла используемая система закаливающих мероприятий. Детям понравилось заниматься закаливающими процедурами и они продолжали их в домашних условиях со своими родителями. Узнали о правилах гигиены -после еды научились полоскать рот, после сна чистить зубки, ухаживать за собой.





- Одежда детей всегда соответствует температурному режиму.
- Воспитание культуры здоровья сформировало в детях привычку к ЗОЖ. Они узнали что нужно делать, чтобы быть здоровым, усвоили необходимые знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.





- На протяжении всего учебного года мы тесно взаимодействовали с семьями воспитанников.
- Для этого мы проводили родительские собрания, консультации, оформляли папки-передвижки.
- Таким образом, в нашей группе, мы создали благоприятную обстановку для детей в целях проявления двигательной, игровой и интеллектуальной активности и удовлетворение интереса к разнообразным видам деятельности. Все цели и задачи, поставленные на этот год, выполнили.





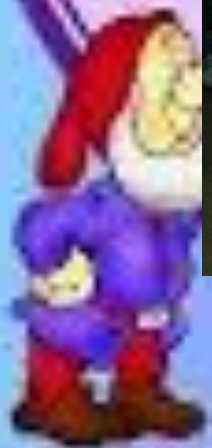
- В следующем учебном году мы планируем:
- -сохранять благоприятный эмоционально-психологический климат в группе,
- -поддерживать партнерские отношения между педагогами, детьми и родителями,
- -продолжать работу по внедрению привычки здорового образа жизни среди детей и родителей.







# Дыхательная гимнастика



# Утренняя гимнастика





# Закаливание после сна



# Полоскание после еды



# Упражнения для осанки



# Экскурсия в кабинет мед. работника



# На прогулке





# Купание куклы



# «Сохраним свое здоровье»







Благодарю  
за  
ВНИМАНИЕ

