

# *«Наше здоровье в наших руках»*

*Проект с детьми 1 Б младшей группы*



*подготовила воспитатель:  
И.В. Абросимова*

# ЗДОРОВЬЕ-

- характеристики физического и психического развития человека
- адаптационные возможности его организма
- социальная активность

## Здоровый образ жизни

- активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.



# Актуальность проекта

- Ухудшение состояния здоровья детей
- Не только медицинская, но и серьёзная педагогическая проблема.
- Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.



# Описание проекта

## **Тип проекта:**

информационно - практико-ориентированный.

## **Участники проекта:**

воспитатель и младший воспитатель группы, родители детей, специалисты ДОУ.

## **Сроки выполнения проекта:**

ноябрь 2018 г. - март 2019 г.

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

## **Ожидаемые результаты:**

- 1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья**
- 2. Приобретение привычки к ЗОЖ**
- 3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении**



# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Способствовать приобретению детьми навыков здорового образа жизни.
- Формировать у детей знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре, способах укрепления и сохранения здоровья.
- Формировать основы безопасного поведения в повседневной жизни.
- Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к ЗОЖ.

# Подготовительный этап



- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
- Проведение анкетирования родителей на тему: «Условия здорового образа жизни в семье»
- Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».
- Разработка проекта по теме «Наше здоровье в наших руках».

# Основной этап

- ❖ Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи»,
- ❖ Загадки об овощах и фруктах; А. Барто «Девочка чумазая» и т.д.; пословицы, поговорки, потешки о здоровье, загадки о предметах личной гигиены и др.
- ❖ Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке» и др.
- ❖ Художественное творчество (рисование и лепка): Витаминная корзина, овощи на тарелке, «Живые витамины»



# Основной этап

**Дидактические игры:** «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке»  
«Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Первая помощь при травмах», «Полезная и вредная еда»

**Сюжетно-ролевая игры:** «Больница», «Магазин»

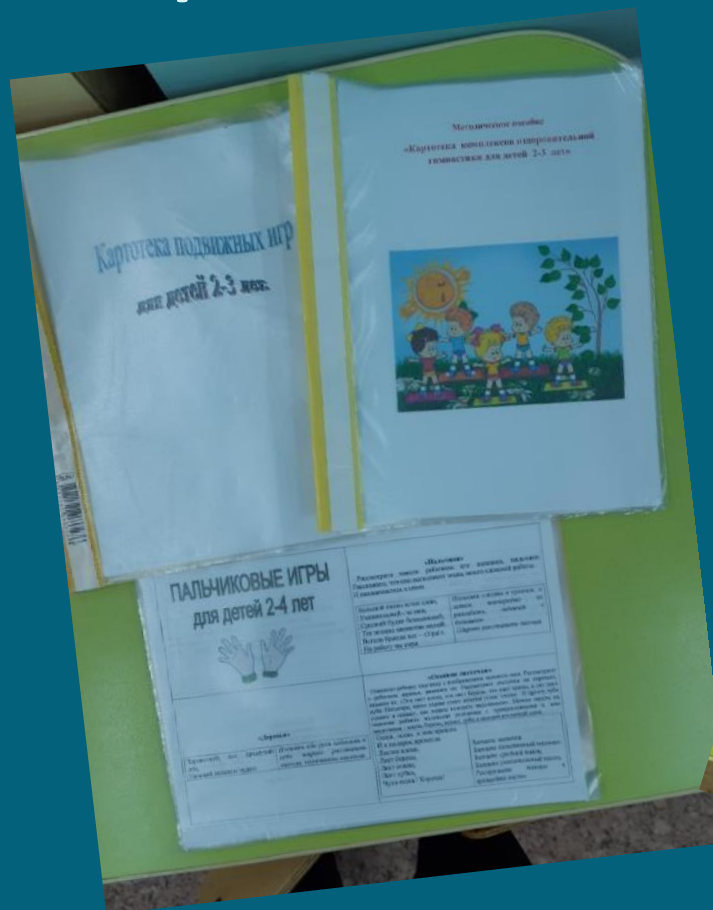
**Игра-драматизация:** «Уроки Мойдодыра»

**Игровая терапия:** игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).





# Методические материалы (подготовка и оформление и использование в течении учебного года)



# Художественное творчество

## Выставки детских работ



# Фотоколлаж «В страну здоровья всей семьей» Семья Экарт Ани





# Фотоколлаж

«В страну здоровья всей семьей»

Семья Барановской Арины



# Фотоколлаж

## «В страну здоровья всей семьей»

### Семья Козлова Кирилла



# Фотоколлаж «В страну здоровья всей семьей»









# Пополнение физкультурного уголка в группе

- **Оборудование для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:**
- Ортопедическая дорожка;
- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные;
- палки гимнастические (2 шт. длина 71 см);
- бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног;
- нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
- мячики – ежики.
- Платочки
- Флажки
- **Для игр и упражнений с прыжками:**
- Скакалки
- Обручи
- ленточки с колечками
- обручи малые
- **Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:**
- Мячи разного размера
- Кольцеброс
- Корзина для заброса мячей
- Кегли;
- Городки
- **Выносной материал**
- мячи резиновые (1 комплект из 5 мячей разного диаметра);
- обручи;
- скакалки

# Пополнение физкультурного уголка в группе



# Закаливающие мероприятия после сна

## Утренняя гимнастика

### Физкультминутки



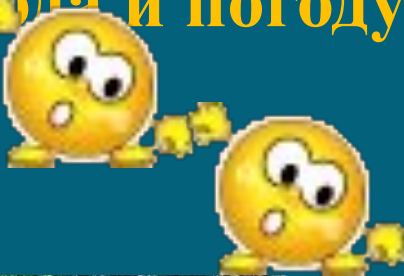


# Второй завтрак для детей детского сада



# «Прогулки в разное время

## года и погоды»





# Самомассаж



## Пальчиковая гимнастика



# «В помощь родителям!»

**Консультации:**

**« Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»**

**« Режим дня»**

**«Утренняя зарядка для детей»**

**«Советы по укреплению здоровья детей»**

**«Как приучить ребенка чистить зубы»,**

**«Полезные привычки»**

**«Здоровье и питание детей дошкольного возраста» и др.**



# Заключительный этап

- **Выставка детских рисунков;**
- **Фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»**
- **Совместная выставка детей и родителей по теме: «Где прячется здоровье!»**

# Результаты проекта:

- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
- Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.
- Пополнение спортивного уголка
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, утренней гимнастики, НОД, гимнастики для глаз в картинках, правилах безопасного поведения, спорте
- Приобретение опыта работы с родителями воспитанников

## Информационная база проекта:

- Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Н.И. Крылова, издательство «Учитель», 2009г.
- Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Е.Н.Крылова,М, «Просвещение», 1981г.
- Учимся быть здоровыми, Л.А.Теплякова, С.З.Шишова,М. 2001г.,
- Занимательная физкультура в детском саду К.К. Утробина.- М.: ГНОМ и Д.,2005г.,
- Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет), Л.И. Пензулаева.- М.: Владос,2002г.
- Прогулки в детском саду. И.В. Кравченко,Т.Л. Долгова,М.,2011г.,
- Технология проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г.,