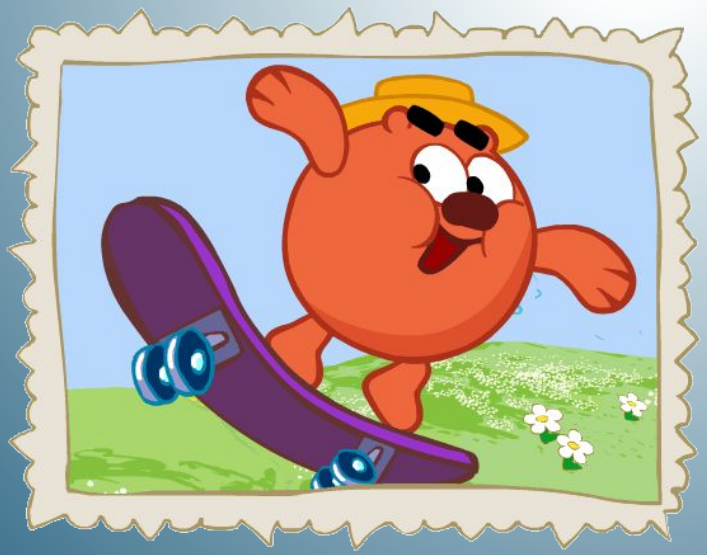
МБДОУ д/с № 21 «Аленький цветочек» МО г.Саяногорск

Проект
по здоровьесбережению
во второй младшей группе
«Расти здоровым, малыш!»



Выполнили:
воспитатели
Кранчева И.Н.
Побережняк И.А.

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Девиз: «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»

Актуальность

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как физическое, психическое и социальное благополучие , как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения и укрепления его посредством здоровье сберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

- Продолжительность проекта: долгосрочный – 2016-2017 учебный год
- Тип проекта: оздоровительный, практико – ориентированный;
- Вид проекта: групповой, познавательно - игровой.

Цели проекта:

- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста через сотрудничество с семьями воспитанников;
- Формирование у детей первоначальных представлений о ЗОЖ;
- Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в области физического развития малышей.

Задачи

В сфере работы с детьми:

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме, как беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, фи зические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

В работе с родителями:

- Повысить компетентность родителей в вопросах организации оздоровительной работы;
- Привлечь семьи к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Уголок физкультуры

Формы ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Утренняя гимнастика

-Традиционная

-Игровая

-С предметами

-Ритмическая

-Пальчиковая

-Артикуляционная

-Дыхательная гимнастика

-Самомассаж

НОД

-Валеология

-Физкультурные занятия

-Физминутки

-Динамические паузы

Прогулка

-Подвижные игры

-Спортивные игры

Гимнастика после дневного сна

-Музыкально-рефлекторное пробуждение

-Гимнастика пробуждения

-Дыхательная гимнастика

-Ходьба по «дорожке здоровья»

-Упражнения для профилактики плоскостопия

Закаливающие процедуры

-Сон без маек

-Контрастные воздушные ванны

-Умывание прохладной водой

Самостоятельная активная деятельность

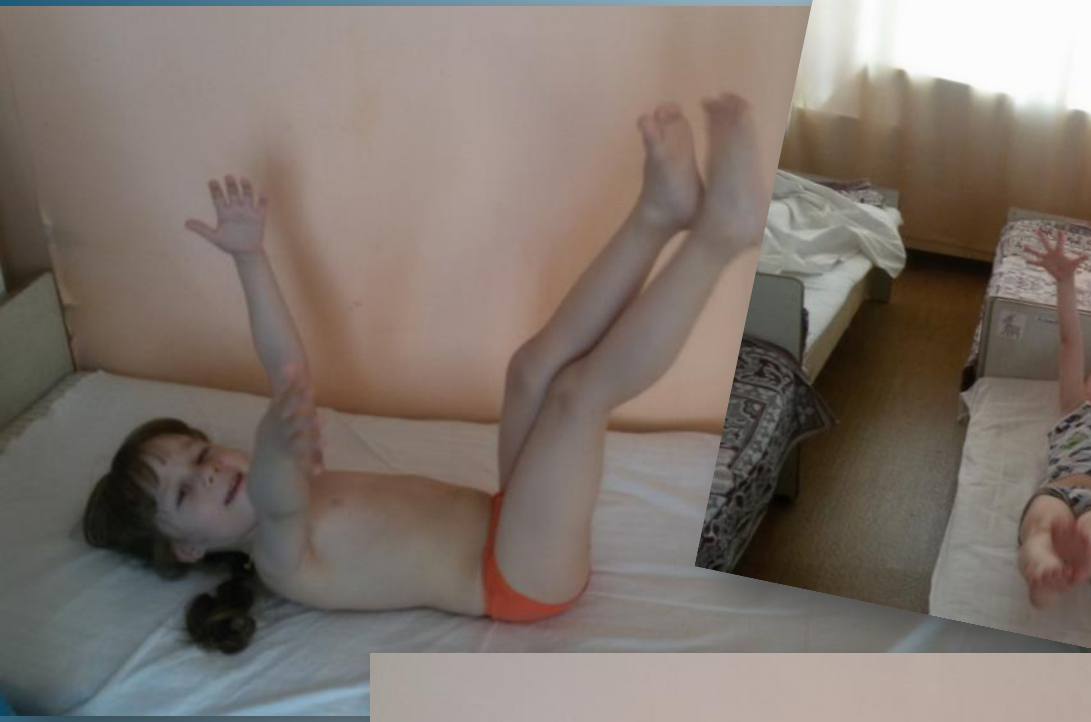
Для обеспечения достаточной двигательной активности широко используем оборудование физкультурного уголка группы, спортивный инвентарь, Оборудование детской площадки

Самомассаж, массаж «волшебных» точек

Физкультурные, музыкальные занятия

Двигательная активность на прогулке

Гимнастика пробуждения



Ходьба по «дорожкам здоровья»

Профилактика плоскостопия

Упражнение
«Раскатай тесто»

Упражнение
«Подними шишку»

НОД

«Экскурсия в прачечную»

«Экскурсия на кухню»

Продуктивная деятельность

«Овощи, фрукты – полезные продукты»

Формирование основ ЗОЖ через сюжетно-ролевые игры

«Больница»

«Семья»

«Магазин» ıııııııııııııııııııııııııı

Физкультурное развлечение

«У Медведя во бору»

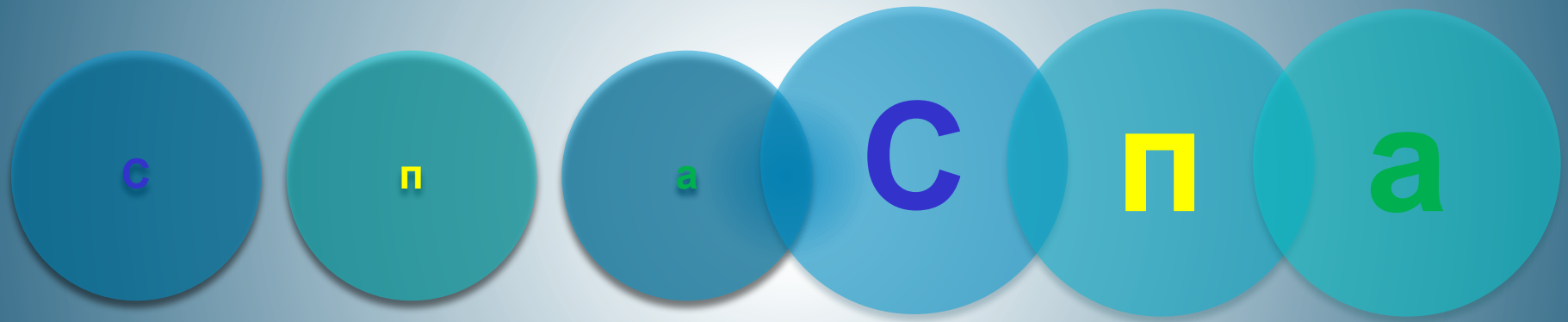
Взаимодействие с родителями

Утренняя гимнастика с родителями

Фотогазета «Мой домашний спортивный уголок»

Результат проекта:

- повышение эмоционального, психического и физического благополучия детей;
- сформированность гигиенической культуры;
- улучшение соматических показателей здоровья;
- наличие потребности в ЗОЖ и возможностей его обеспечения


с
п
а
С
п
а