ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬСБЕРЕЖЕНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ!

ВОСПИТАТЕЛЬ: ЕГОРОВА МАРИНА ПЕТРОВНА

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 здоровьесберегающем 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 воспитательно-образовательный процесс, включены оздоровительные мероприятия: физическая культура в зале и нас свежем воздухе, ежедневная зарядка, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, индивидуальная работа по физическому развитию. 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 (октябрь 2020 год)

Участники проекта: дети II группы раннего возраста№1, воспитатель, родители, медсестра.

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

Реализация проекта:

1 этап - Подготовительный этап

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей.

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Закаливание детей 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.

3 этап - Заключительный

Итог работы:

- Обогащение уголка физической культуры;

- Фотовыставка детей;

- Изготовление стенгазеты.

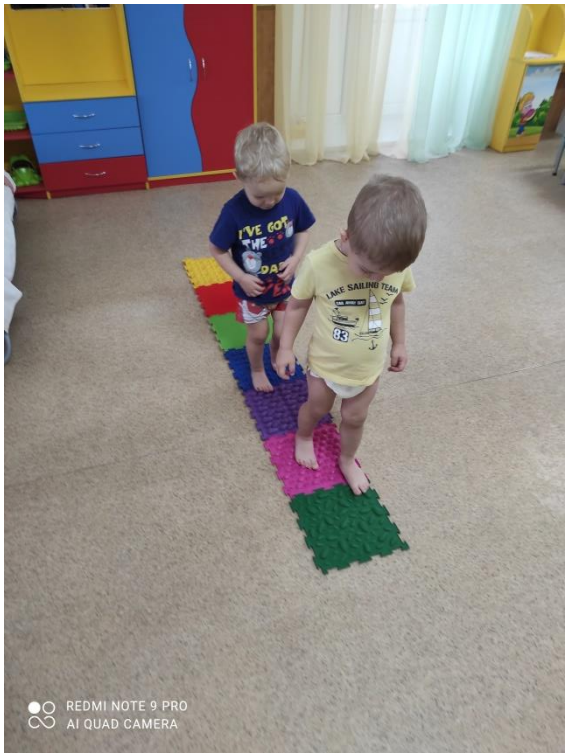
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

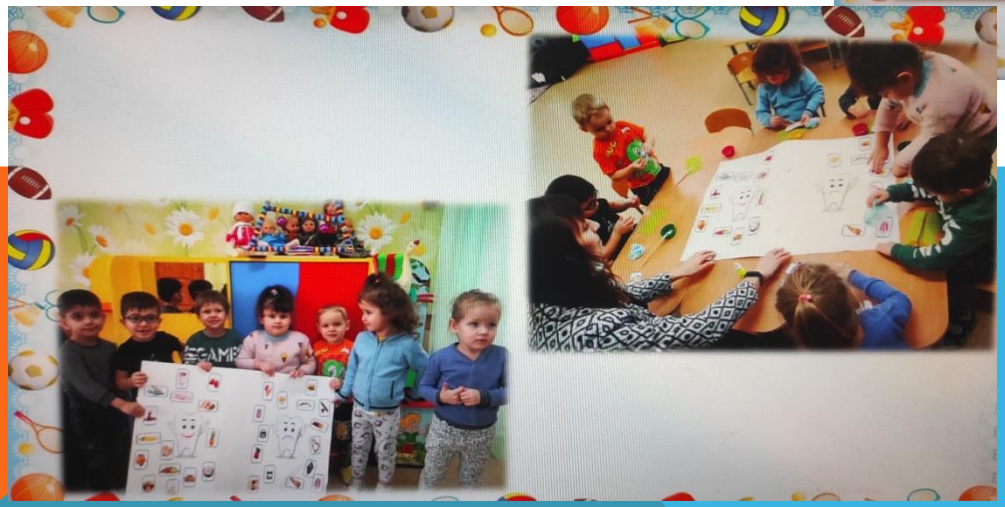
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

ХОЖДЕНИЕ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ



БЕСЕДЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



ЗДОРОВЫЙ СОН

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ («МОЙДОДЫР», «ДОКТОР АЙБОЛИТ», «ФЕДОРИНО ГОРЕ» И Т.Д.)

СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «БОЛЬНИЦА»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

ДО СКОРЫХ ВСТРЕЧ!