

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 27»

Свердловская область, Артемовский район, п. Красногвардейский,
ул. Станочников, 6

**Проект долгосрочный: «За здоровьем в детский сад»
В ясельной группе «Цыплята»**

Автор: Поливанова Алена Сергеевна

Воспитатель 1 кв.кат.

п. Красногвардейский

2021

Вид проекта: Физкультурно-оздоровительный.

Долгосрочный: сентябрь – май.

Возрастная группа: ясельная группа.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре.

Актуальность проекта:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Потребность в движениях, двигательная активность вызывает положительные изменения в физическом и психическом развитии ребёнка, совершенствовании всех функциональных систем организма. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Цель проекта: формирование основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков у детей раннего дошкольного возраста, сохранение физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Для детей:

1. Укреплять и охранять здоровье детей;
2. Способствовать повышению сопротивляемости защитных свойств организма ребёнка.
3. Сформировать навыки здорового образа жизни;
4. Формировать первоначальные простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

5. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;

6. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;

7. Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности.

8. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезную и вредную пищу, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;

3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Этапы проекта:

Подготовительный – групповая консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта.

Основной – мероприятия по реализации проекта с детьми, мероприятия с родителями.

Заключительный – анализ полученных результатов, открытое мероприятие для родителей по результатам проведённой работе.

Средствами реализации цели являются:

1. Организация режимных моментов комфортных для физического и психологического состояния детей, использование вариативных режимов дня.

Это правильный режим дня, который дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья. Группа имеет свой распорядок и режим дня.

- режим дня на холодный период;

- режим дня на тёплый период.

2. Правильное питание.

Питание 4-х разовое, сбалансированное, витаминизированное. во время еды создаем спокойную, доброжелательную обстановку в группе. Все время приговариваем «Как вкусно!»

Обращаем особое внимание на гигиенические навыки приема пищи. Такие как; правильно держать ложку, правильно сидеть за столом (ровная спинка, кушать аккуратно, не разговаривать во время приема пищи, ставим стаканчики с салфетками и учим вытирать ротик после еды, надеваем нагруднички тем, кто еще не освоил навыки кушать аккуратно.

3. Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.

Организация культурно-гигиенических процедур (умывание, мытье рук (пользование мылом), вытирание рук своим полотенцем.

Для формирования здорового образа жизни, дать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире, знакомить с правилами выполнения физических упражнений; разъяснить правило «нельзя».

4. Разнообразные виды организации режима двигательной активности детей.

- *Комплексы утренней гимнастики*

Утренняя гимнастика помогает создать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Комплексы для утренней гимнастики состоят из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм.

- *Бодрящая гимнастика (после дневного сна)*

У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус проводим в игровой форме. Малыши с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, зверей и т.д. Гимнастику после сна можно проводить с музыкальным сопровождением.

- *Физкультминутки.*

- *Дыхательная гимнастика.*

- *Пальчиковая гимнастика.*

- *Гимнастика для глаз.*

- *Самостоятельная двигательная активность в физкультурном уголке.*

- *Подвижные игры.*

Подвижные игры проводим ежедневно, как в первой половине дня, так и во второй. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации.

5. **Общеукрепляющие мероприятия.**

Режим проветривания (для оздоровления воздушной среды и озонирования воздуха с помощью ионизатора);

- **Обработка бактерицидным рециркулятором**

- **Умывание прохладной водой.**

- **Ходьба босиком.**

- **Игровой массаж.**

- **Физкультурные занятия 2 раза в неделю в группе в соответствии с образовательной программой д/с. Занятия строить, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообразность упражнений. Правильно подобранные комплексы должны предусматривать**

педагогически необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными.

- Прогулки.

Возрастная группа	Температура воздуха	Сила ветра	Продолжительность прогулки
Группа раннего дошкольного возраста (2-3г)	до - 15	без ветра	согласно режиму дня
	от - 12 до -14	до 5 м/с	не менее 30 минут
	от -15 до -17	до 3 м/с	не менее 30 минут

6. Оптимальный двигательный режим.

Благодаря многократному повторению движений дети приобретают уверенность и самостоятельность. Не менее 50-60% всего периода бодрствования должно быть отведено организации двигательной активности малышей.

В раннем возрасте детей характеризует действенная позиция познания окружающего мира. Детям свойственна частая смена движений и поз, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создать условия для различных видов движений.

Задача воспитателя - сосредоточить внимание детей на посильной двигательной деятельности и постепенно целенаправленно активизировать её.

7. Организация пространственной предметно – развивающей среды.

В раннем возрасте создаются условия для разнообразного бодрствования, для двигательной активности и развития основных движений детей. Для этого в группе должно быть соответствующее оборудование, пособия и игрушки, чтобы дети смогли бы реализовать свои потребности в движении

В нашей в группе сделаны картотеки: утренней гимнастики, пальчиковой, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

№ п/п	Название формы организации проекта	Дата проведения
1.	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	Ежедневно
2.	Гимнастика пробуждения.	Ежедневно
3.	Пальчиковая гимнастика.	Ежедневно
4.	Прогулки и игры на свежем воздухе.	Ежедневно
5.	- Консультация для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребёнка». - Чтение потешки «Водичка-водичка». -Игровая ситуация «Моем руки перед завтраком вместе с куклой Машей».	Сентябрь
6.	-Консультация для родителей «Прогулки и их значение для укрепления здоровья ребёнка». -Оформление папки-передвижки для родителей «Культура общения и поведения в детском саду». - «Малыши – крепыши» пьют кислородные коктейли. - Рассматривание материала с детьми «Предметы личной гигиены». Д/И «Чудесный мешочек»- умение детей называть предметы личной гигиены.	Октябрь
7.	- Беседа с детьми о здоровье и чистоте. - «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Утренняя зарядка «Я на солнышке лежу». - Совместная деятельность педагога и детей лепка «Солнышко». - Пальчиковая игра « Смотрит солнышко в окошко». - Консультация для родителей «Одежда ребёнка в группе и на улице».	Ноябрь
8.	-Консультация для родителей «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания. -Экскурсия в медицинский кабинет. - «Встреча с доктором Айболитом». -Беседа с детьми «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». -Лепка «Витаминчики».	Декабрь
9.	-Потешки «Петушок – золотой гребешок», «Ладушки – ладушки». -Рассматривание книги К. И Чуковского «Цыплёнок». «Как правильно одевать ребёнка на прогулку »	Январь
	- Беседа: «Твой носовой платок». - Д/и «Что хорошо, что плохо». -Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая». - Консультация для родителей «Растим детей здоровыми».	Февраль
	- Подвижная игра: «Мой весёлый звонкий мяч». - Лепка «Разноцветные шары». - Консультация для родителей «Здоровый ребёнок – счастливая семья» - Праздник – развлечение с мыльными пузырями.	Март
	- Консультация для родителей «Что такое пальчиковая игра». Игра «Моя семья», «Мы делили апельсин». - Подвижная игра «Карусель». - Утренняя зарядка с флажками. - Оформление папки-передвижки для родителей «Ключи к здоровью Вашего малыша».	Апрель

	- Оформление фотовыставки «Путешествие в страну Здоровья». - Развлечение для детей «Весёлые старты».	Май
--	---	-----

Планируемые результаты:

1. Повышение интереса и активности родителей к вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации здорового образа жизни.
2. Пополнение здоровьесберегающей и развивающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДОУ.
3. Воспитание у детей привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
4. Сформированность первоначальных представлений о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.