**Проект по здоровьесбережению для детей дошкольного возраста 2 - 3 лет**

**«Будь здоров, малыш!».**

***Описание материала****:* . Данный материал предназначен для детей 2 - 3 лет.В здоровье сберегающем 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 учебно-воспитательный процесс, включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, релаксация. 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 (январь 2018 год)  
  
**Участники проекта:** дети младшей группы «Ягодка», педагоги, родители, медработник.  
**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  
**Ожидаемые результаты**:  
**1**.У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни. **2**.Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.  
**3.**Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.  
**4**.Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.  
**5**.С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.  
**6**.Участие в совместной деятельности родителей.  
**Продукт проектной деятельности**: Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр.  
**Реализация проекта:**

**1 этап - Подготовительный этап**

**Работа с родителями:**  
- Анкетирование родителей.

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни 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;  
- **Артикуляционная гимнастика**;  
**3 этап - ЗаключительныйИтог работы:**  
- фильм – презентация о проделанной работе.

- Обогащение уголка физической культуры

- Выставка работ детей и родителей

- Изготовление стенгазеты

**Приложение №1**

**Анкета для родителей**

**«Физическое воспитание в семье».**

**1**. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс

**2**. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.

**3.** Делаете ли Вы дома зарядку?

**4** Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой?

**5**. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? Какое?

**6** Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)

систематическое проветривание

солевая дорожка

дыхательная гимнастика

прогулка в любое время года

хождение босиком по "чудо-коврику"

**7** Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Насколько часов ходите куда-нибудь и куда?

**8** Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)

подвижные игры

настольные игры

телевизор

компьютер

**9.** Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?

профилактика заболеваний

дыхательная гимнастика

закаливание

коррекция осанки

профилактика плоскостопия

**Спасибо за сотрудничество!**

**Анкета для родителей**

**«Физическое воспитание в семье».**

|  |  |
| --- | --- |
| **1**. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс |  |
| **2**. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните. |  |
| **3**. Делаете ли Вы дома зарядку? |  |
| **4**. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой? |  |
| **5**. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? Какое? |  |
| **6**. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)  систематическое проветривание |  |
| дыхательная гимнастика |  |
| прогулка в любое время года |  |
| хождение босиком по "чудо-коврику" |  |
| **7.** Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Насколько часов ходите куда-нибудь и куда? |  |
| **8.** Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)  подвижные игры |  |
| настольные игры |  |
| телевизор |  |
| **9**. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?  профилактика заболеваний |  |
| дыхательная гимнастика |  |
| закаливание |  |
| коррекция осанки |  |
| профилактика плоскостопия |  |

ПРОЕКТ В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «Здравствуй, здравствуй - Новый год» Познавательно-творческий

(краткосрочный)

**С 10.12.2017 – 29.12.2017**

*«Дети должны жить в мире красоты,*

*игры, сказки, музыки, рисунка,*

*фантазии, творчества»*

*В.А.Сухомлинский*

***Актуальность:*** Какое чудо – Новогодние праздники! И главный символ праздника елка с нарядами и украшениями. Но маленькие дети ещё не понимают суть праздника, многие боятся сказочных героев, большого скопления людей. Совместная деятельность сближает родителей и детей, учит взаимопониманию, доверию, делая их настоящими партнерами.

Дальнейшее развитие детей зависит от совместной работы родителей и педагогов. Ведь как бы серьезно ни продумывались формы воспитания детей в детском саду, нельзя достигнуть поставленной цели без поддержки и активного участия родителей в педагогическом процессе.

***Цель проекта:***создать хорошее настроение у детей и вызвать желание воспитанников украсить ёлку.

Обучать детей украшать елку к празднику в совместной деятельности с взрослыми, через создание условий работы с семьей.

***Задачи проекта:***

1.. Приучать активно, участвовать в подготовке и проведении праздника в детском саду и семье.

2. Развивать любознательность, творческие способности, память.

3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

***Прогнозируемый результат:***

1. Создание необходимых условий для организации совместной деятельности с родителями.

2. Формирование у детей интереса к народной культуре.

3. Формирование у детей бережного отношения к окружающей природе.

4. Появление интереса у родителей к жизни ДОУ.

***Вид проекта:***Познавательно-творческий

***Продолжительность проекта:*** краткосрочный

***Участники проекта:***дети первой младшей группы, педагоги, родители воспитанников.

***Образовательные области****:* художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально – коммуникативное.

***Предварительная работа:***

1. Подбор иллюстративного материала по теме, настольно – печатных игр, дидактических игр, материалов для игр.

2. Подбор методической литературы, художественной литературы для чтения, загадок по теме, аудиозаписей, видеоматериалов.

***Работа с родителями.***

- Разучивание стихотворений и песен с детьми для новогоднего утренника.

- Выполнение домашнего задания родителями вместе с детьми (изготовление новогодней игрушки на ёлочку).

- Информация в приемной: «Что такое Новый год», «Новый год для детей - как устроить праздник?».

- Помощь в приобретении игрушек и украшений для группы и приёмной.

***Реализация проект***

|  |  |
| --- | --- |
| **1-й этап – подготовительный** | Проведение родительского собрания;  Организация предметно-развивающей среды: изготовление дидактических игр, раскраски на новогоднюю тему, украшение группы. |
| **2-й этап –**  **основной** | Рассматривание иллюстраций с изображением ёлочек в лесу, а также иллюстраций с изображением украшенной ёлочки для праздника.  Просмотр мультфильмов о новом годе.  Чтение стихотворений К.Чуковский «Елка», Е.Трутневой «С Новым годом!» Дидактические игры «Найди самую большую и маленькую елку», «Выкладывание елочки из палочек», «Бусы на елку».  Разучивание песен и стихотворений к Новому году.(«В лесу родилась ёлочка», «Маленькой ёлочке холодно зимой..», «Дед Мороз, Дед Мороз деткам ёлочку принёс».  Пальчиковая гимнастика «Наряжаем елку», «Елочка».  Физкультминутки «Идем в лес за елочкой», «Зимние забавы».  Музыкальные игры для утренника с движениями «Зайка серенький сидит..», «Руки мы погреем».  Художественно – эстетическое развитие (лепка) «Елочка», (рисование) «Украсим елочку шарами».  Коллективная работа «Праздничная ёлочка» (стен газета к празднику). |
| **3-й этап – заключительный** | 1. Подведение итогов проекта ( фото- отчет).  2. Организация выставки творческих работ, которые выполнили родители совместно с детьми, «Мастерская Деда Мороза», (изготовление новогодней игрушки).  3.Новогодний утренник. |

**3**

**Используемая литература:**

**1**.Д.Н. Колдина «Лепка и рисование с детьми 2-3 лет конспекты занятий». Издательство Москва Мозаика-Синтез 2012 года.

**2**.Е.А. Янушко «Рисование с детьми раннего возраста 1-3 года».

Издательство Москва Мозаика-Синтез 2013 года.

**3.**Т.Н. Доронова, С.Г. Доронов «Ранний возраст: планирование работы с детьми от 1 года до 3 лет с использованием игрушек». Издательство издательский дом «Воспитание дошкольника» Москва – 2007 год.

**4.**Г.И.Винникова «Занятия с детьми 2-3 лет: социальное развитие, окружающий мир». Издательство творческий центр сфера Москва 2010 год.

**5.**В.В.Гербова «Развитие речи в детском саду вторая группа раннего возраста». Издательство Москва Мозаика-Синтез 2015 года.

**4**

**Приложение №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Корней Чуковский** |  |
|  |  |  |
|  | **Ёлка**  Были бы у ёлочки Ножки, Побежала бы она По дорожке.  Заплясала бы она Вместе с нами, Застучала бы она Каблучками.  Закружились бы на ёлочке Игрушки - Разноцветные фонарики, Хлопушки.  Завертелись бы на ёлочке Флаги Из пунцовой, из серебряной Бумаги.  Засмеялись бы на ёлочке Матрёшки И захлопали б от радости В ладошки.  Потому что у ворот Постучался Новый год! Новый, новый, Молодой, С золотою бородой! |  |

**5**

Евгения Трутнева

**«С Новым годом!»**

С Новым годом! С Новым годом!(Дети кланяются, стоя лицом к центру).

Здравствуй, Дедушка Мороз!

Он из леса мимоходом

Елку нам уж е принес. ( Дети изображают, как несут елку на плече).

На верхушке выше веток

Загорелась, как всегда,

Самым ярким, жарким светом

Пятикрылая звезда.( Дети высоко поднимают руки, показывая на звезду).

**6**

**Приложение №2**

**Пальчиковая гимнастика «Наряжаем ёлку»**

Раз, два, три, четыре, пять (Поочерёдно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого).

Будем ёлку наряжать. (Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны).

Мы повесим шарики, (Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарики).

Яркие фонарики, (Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперёд – назад).

Весёлого Петрушку, (Показывают длинный нос).

И разные игрушки: (Вытягивают ладони вперёд).

И мишку – шалунишку (Показывают «Мишины лапы» и покачиваются из стороны в сторону).

И заиньку – трусишку. (Прикладывают раскрытые ладони к голове).

**Пальчиковая гимнастика "Ёлочка"**  
  
Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)   
Что за чудеса случились?   
Этой ночью новогодней.   
Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)   
А увидели парад:   
В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)   
Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)   
А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)   
Пушистая, в иголочках.

**7**

**Приложение №3**

**Физкультминутка**

**«Зимние забавы».**

Мы зимой в снежки играем, мы играем, мы играем.

По сугробам мы шагаем, мы шагаем, мы шагаем.

И на лыжах мы бежим, мы бежим, мы бежим.

На коньках по льду скользим, мы скользим, мы скользим.

И снегурку лепим мы, лепим мы, лепим мы.

Гостью зиму любим мы, любим мы, любим мы.





