Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 39
_____Сорокина С.В.
от _____20... г.

Проект «Здоровый малыш»
по здоровьесбережению в группе раннего возраста

Составитель:
Воспитатель 1 кв. категории
Старцева Кира Александровна

Пос. Большой Исток 2025 г.

Проект «Здоровый малыш»
по здоровьесбережению в группе раннего возраста

Продолжительность проекта: краткосрочный

Период проекта: с 13.01.2025 по 31.01.2025 год

Тип проекта: оздоровительный, познавательно-игровой.

Возраст участников: 2 года

Участники проекта: дети, воспитатель группы, родители.

«Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. 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: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, физическая культура, релаксация.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы

мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Актуальность проекта.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.

У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, горшком. А также ещё не могут объективно оценивать состояние своего организма и не имеют представление о способах сохранения и укрепления здоровья. Одним из средств решения поставленных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых не обходится педагогический процесс.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый

образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Проблема:

- Отсутствие у детей культурно гигиенических навыков.

В холодное время года дети часто болеют, падает посещаемость. Малыши не имеют знаний о здоровом образе жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Обоснование проблемы:

1. Родители недостаточно 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.

Цель проекта:

- Начальное формирования основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять и сохранять здоровье детей;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- формировать первоначальные простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

- правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;

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

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

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

2. Сформированы простейшие навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.

3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы, проявляют двигательную активность.

4. Возникнет интерес и потребность в ежедневных беседах о здоровом образе жизни и о значимости полезной пищи для здоровья человека.

5. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

6. Повышение интереса и активности родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни.

7. Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.

Продукт проектной деятельности:

- оформление в группе уголка здоровья;

- создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки);

- подвижные игры.

Реализация проекта:

1 этап - предварительный

- Ознакомление с научно – методической литературой, исследование знаний, умение, навыков воспитанников.

- Изучение и создание условий в группе, постановка проблемы, цели и задач.

- Подбор наглядно – дидактических пособий, демонстрационного материала, методической, художественной и научной литературы по теме проекта.

- Разработка комплексно - тематического плана работы, конспектов занятий, картотек игр и упражнений.

2 этап - Основной.

- Привить детям культурно-гигиенические навыки, сформировать интерес к ежедневному применению здоровьесберегающих технологий.

3 этап - Заключительный

- Подведение итогов работы:

- Обогащение уголка физической культуры.

- Картотека различных гимнастик и подвижных игр.

План работы 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:

- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);

- Игры, направленные на формирование правильной осанки.

Гигиенические процедуры.

Воздушные ванны, водные процедуры.

ежедневно в режимные моменты

Пальчиковые игры:

«Ути – Ути», «Пчелка», «Медвежата», «На опушке дом стоит», «Замочек», «Про бабку», «Капуста», «Дождик», «Пальчики», «Тук тук».

ежедневно в режимные моменты

Физминутка:

«Бабочки», «Птички», «Рыбки», «Вот зайка серенький сидит», «Мишка косолапый», «Киска», «Буратино».

ежедневно в режимные моменты

Прогулка 2 раза в день

ежедневно в режимные моменты

Гимнастика после сна

Самомассаж стоп и рук

Хождение босиком по массажным дорожкам.

ежедневно в режимные моменты через ден

Дыхательная гимнастика ежедневно

Физическая культура, 2 раза в неделю

Музыкально-ритмические занятия. 2 раза в неделю

Подвижные игры: «Птичка раз, птичка два», «Солнечный зайчик», «Весёлый воробей», «Мы весёлые ребята», «Цыплята», «Паровоз». Ежедневно 2 раза в день

Сюжетно-ролевые игры: «Семья»

«Больница», «Мы – спортсмены», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача», «Кукла Катя заболела», «Вот поезд наш идет». Ежедневно в режимные моменты

Дидактические игры и упражнения: Игры направленны на привитие культурно-гигиенических

навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать», «Накормим куклу», «Вымой руки», «Делаем причёску», «У нас порядок», «Научим мишку накрывать на стол» Ежедневно в режимные моменты

Су-Джок терапия Ежедневно в свободное время

Артикуляционная гимнастика. Ежедневно в свободное время

Гимнастика для глаз Ежедневно в свободное время

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательной деятельности в ходе проекта в группе раннего возраста:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- Режимные моменты: (питание, умывание, раздевание, одевание)

- Утренняя гимнастика направлена на общефизическое развитие детей - это целый комплекс физических упражнений, выполнение которых дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день. Выполняется ежедневно, утром, перед завтраком в групповой комнате, под музыку.

- Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.

- Гимнастика для глаз - улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению утомляемости глаз. Проводится ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

- Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

- Динамические паузы используются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

- Подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

- Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Можно использовать спокойную музыку, звуки природы.

- Артикуляционная гимнастика, совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

- Гимнастика после сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

- Закаливающие процедуры: воздушные ванны, закаливание солнцем, водные процедуры (омывание рук до локтя прохладной водой).

- Су – Джок терапия, оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, способствует развитию речи ребенка.

- Технологии музыкального воздействия для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Использование музыкальных произведений для развития двигательного творчества детей. Формирование способности воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым, выполнять простые танцевальные движения. Музыкальные игры «Где же наши ручки?», «Лошадка», «Есть у киски глазки…» Имитационные движения под музыкальное сопровождение, с использованием масок-шапочек.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Физкультурное занятие - основная форма организованного обучения физическим упражнениям и овладения основными видами движения, проводится 2 раза в неделю в групповой комнате, 10 мин.

- Самомассаж способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

- Беседы с детьми: «Разговор о правильном питании» «Полезные продукты – овощи и фрукты» «Зачем необходима зарядка «Правила поведения во время еды и умывания».

- Чтение художественной литературы: - К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе» - русская народная сказка, «Про непослушные ручки и ножки», А. Барто «Девочка чумазая», В. Берестов «Больная кукла»; Е. Благинина «Больной зайка»; Н. В Гурина «Умываемся», Шульжик «Зеркало любит чистые лица», «Не бери в рот грязные предметы (книга «Правила поведения для воспитанных детей», Г. Лагздынь «Зарядка», «Моем руки», И. Шевчук «Рано утром на зарядку, А. Боске «Для чего нужны глаза», И. Демьянов «Для чего нужны ножки».

- Потешки;- стихотворения; - загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН».

- Демонстрационный материал по развитию речи: «Вредная или полезная привычка?», «Почему важно умываться, мыть руки, чистить зубки», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».

- Фольклор: «Водичка, водичка», «Моем носик, моем щечки», «Ладушки, ладушки», «Наша Маша маленька».

- Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Семья», «Мы – спортсмены», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача», «Кукла Катя заболела».

- Игровые ситуации: «Поможем кукле Кате вымыть руки», «Водичка, водичка умой моё личико», «Покажи, как надо умываться и вытираться полотенцем», «Покажем Мишке какие мы аккуратные» (с зеркалом, расческой) и др.

- Театрализованная деятельность: показ настольных театров. Разыгрывание сюжетов из сказки Б. Заходер. «Мишка- Топтыжка».

- Подвижные игры: «Зайка серый умывается», «По ровненькой дорожке», «Зайцы и медведи», «Поезд», «Дождик и солнышко», «Курочка-хохлатка», «Кто быстрее до бежит», «Пройди по дорожке», «Веселые колокольчики», «Все котятки мыли лапки», «Зайцы и медведь», «Мой веселый, звонкий мяч» и др. Развитие физических качеств, накопление двигательного опыта как важных условий сохранения и укрепления здоровья детей.

- Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Аптечка», «Полезно – вредно», «Полезные продукты», «Что для чего», «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Съедобное – несъедобное», «Чей фрукт?», «Чудесный мешочек-овощи, фрукты», «Делаем причёску», «Я скажу, а ты покажи», «Угощение кукол», «Напоим куклу чаем», «Определи на вкус», «Разрезные картинки» (виды спорта, «Чудесный мешочек» (предметы личной гигиены, «Покажи части тела», «Собери куклу» (разрезные картинки).

- Экскурсия в медицинский кабинет детского сада;

Наблюдение за работой в медсестры; помощника воспитателя, за играми старших детей.

- Беседы: «О профессии врача, медсестры»; «Кто лечит больных», «Что делает мама, когда я заболел», «Что нужно доктору для работы» и др.

- Демонстрационный материал: «Алгоритм чистки зубов», «Чистим зубки правильно».

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Благодаря проектной деятельности мы смогли:

- Создать здоровьесберегающую и развивающую среду, обеспечивающую комфортное пребывание ребенка в детском саду.

- У детей сформировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

- У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

- Усовершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

Главной целью этого проекта являлось – формирование основ культурно-гигиенических навыков, что является базой для использования здоровьесберегающих технологий в дальнейшей воспитательно-образовательной работе.

В ходе проекта создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.

- блок нестандартного оборудования;

-массажеры;

- дорожки здоровья;

- картотека дидактических игр.

- информационные стенды медицинского работника о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ.

- информационные папки для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры); «Закаливание день за днём»; «Здоровые зубы – залог здоровья»; «Утренняя гимнастика для детей»; «Физическое воспитание; «Советы родителям»; «Что нельзя приносить в детский сад»; «Режим дня – это важно»; «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»; «Нужен ли ребенку дневной сон»; «Гигиенические навыки - с малых лет», «Правильное питание детей дошкольного возраста», «Спортивный уголок дома», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду», «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка».

Анализируя проделанную работу можно сделать выводы: тема разработанного проекта выбрана с учётом возрастных особенностей детей

младшего возраста и объёма информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности.