

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №133

Проект по здоровьесбережению  
«Здоровячок»

Выполнила воспитатель:  
Викторова Екатерина Сергеевна.

г. Ярославль

## Актуальность.

Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Именно в младшем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальных основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.

В этом возрасте у детей 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 – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, поддержания обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОО: детей, родителей и педагогов.

**Проблема:** 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).

Родители возложили всю ответственность за здоровье детей на детский сад

### **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:** информационный

**Вид проекта:** краткосрочный (ноябрь-декабрь)

**Участники проекта:** дети 1 младшей группы, педагоги, родители, медработник, инструктор по физической культуре.

**Цель:** Формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, оздоровление детей. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей.

### **Задачи:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
2. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Укрепить связи между ДОО и семьёй, изменить позицию родителей в отношении

своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

- У детей будут привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания, привычка к аккуратности и чистоте.
- Возникнет интерес и потребность в ежедневных беседах о здоровом образе жизни и о значимости полезной пищи для здоровья человека.
- Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно – оздоровительной.
- Повысится интерес и активность родителей к вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации к здоровому образу жизни.
- Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДОУ.

**Продукт проектной деятельности:** Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр.

### **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

1. Подготовительный. Организационно – теоретический

Цель: Ознакомление с научно – методической литературой, исследование знаний, умение, навыков воспитанников, педагогической просвещённости родителей.

- 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.
- Начальный мониторинг состояния здоровья детей на начало реализации проекта.
- Разработка комплексно - тематического плана работы, конспектов занятий, картотек игр и упражнений.

- Анкетирование родителей.

2 этап. Основной. Содержательный

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

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»), потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»;
- Рассмотрение 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 - Заключительный

1. Анализ полученных результатов.
2. Составление фотоальбома «Мы здоровье бережём!».
3. Презентация проекта «Здоровячок» для родителей.
4. Изготовление стенгазеты «Наши будни в детском саду».

РИСКИ: Непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации.

Слабая заинтересованность детей и родителей.

### **ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ:**

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми.

Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Совместные мероприятия с детьми и родителями.

Информирование родителей с помощью информационных стендов.

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

Цель:

- Привлечение родителей к созданию условий для реализации проекта.
- Формировать у родителей потребность в здоровом образе жизни и положительное отношение к сотрудничеству.
- Повысить уровень знаний, умений и навыков родителей, а также ответственность за здоровье детей.

Работа с родителями

- Проведение анкетирования «Какое место занимает здоровый образ жизни в вашей семье?».
- Привлечение родителей к созданию условий для реализации проекта.
- Приобретение необходимого материала

- Совместное обсуждение мероприятий по выполнению проекта.
- Применение родителями здоровьесберегающих технологий дома.
- Подведение итогов по проекту «Здоровячок».
- Презентация проекта для родителей.

Папки – передвижки:

2. «Если дети часто болеют. Иммунитет».
3. «Воспитание культурно – гигиенических навыков»
4. «Если ребёнок боится темноты»
5. «Лексические темы. Зима».
6. «Зимние игры забавы».

Памятки:

1. «Заботливому родителю о питании»
2. «Дети и дорога»

Консультации:

1. «Что должно быть у ребёнка в шкафчике?».
2. «Личная гигиена дошкольника».
3. «Как научить ребёнка одеваться?».
4. «Упражнения на массажных ковриках».

### **ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА:**

- С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых проектов и использование интегрированного подхода в этом направлении.
- Трансляция опыта в других возрастных группах детского сада.
- Расширение проекта, добавления новых тем, форм работы.
- Презентация проекта в детском саду.

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

1. Гаврючина Л. В.» Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», 2010г.
2. М. Н. Кузнецова по материалам статьи «сон и его организация»
3. Карпухина Н. А «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада»  
Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ – Воронеж: 2008г. – 272с.
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – Издательство «Мозаика – Синтез». 2009г. – 86с.
5. «Пальчиковые игры для детей» - С. О. Ермакова, 2009г.

## **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
  7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?
  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!