

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» Кардымовского района Смоленской области

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Солнышко»
Смирнова О.Н.



ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«Расти здоровым, малыш»
в I младшей группе
на 2020-2021уч. год

Воспитатель высшей категории:
Шаповалова О. С.

2020 г.

Вид проекта: долгосрочный.

Сроки реализации проекта: 1.09.2020 -31.05.2021 года.

Тип проекта: информационно-исследовательский, познавательно-оздоровительный, игровой.

Участники проекта: дети первой младшей группы, воспитатели группы, медицинский работник, родители.

Возраст участников: I младшая группа (2-3 года)

Актуальность проекта.

Здоровье детей - самая актуальная тема на сегодняшний день.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Необходимо уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.

Навыки здорового образа жизни, приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы. Именно в раннем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальные основы культуры питания, воспитывать в ребёнке 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 так же ещё не могут объективно оценивать состояние своего организма и не имеют представления о способах сохранения и укрепления здоровья.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

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.

Проблема:

1. Неосведомлённость родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
2. Недостаточность знаний родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
3. Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Основная проблема, которая встает перед воспитателями детского сада в настоящее время – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Не все родители не применяют дома физкультурно-оздоровительные процедуры. Не все родители приучают детей к здоровому питанию, режиму дня.

Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие физических качеств. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди").

У детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель:

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Задачи:

Для детей:

1. Укреплять и охранять здоровье детей.
2. Формировать представления о чистоте и здоровом образе жизни.
3. Формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.
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. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
8. Создать здоровьесберегающую среду в группе для совместной и индивидуальной работы.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребёнка через информационные папки-передвижки, памятки, путём проведения бесед и консультаций.
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении режима дня, о привитии навыков гигиены.

Для педагогов:

1. Формировать представления педагогов в вопросах здоровьесбережения детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ;
2. Повысить уровень собственных знаний по применению здоровьесберегающих технологий в условиях семьи и ДОУ;
3. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
4. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемах друг друга.
5. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Риски:

- Непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации и набором в течение года;
- Слабая заинтересованность детей, связанная с индивидуальными особенностями характера и возраста.

Пути реализации:

- Индивидуальная работа с часто отсутствующими детьми;

- Личные беседы с родителями, изготовление памяток и информационных листов для родителей, оформление стенда;
- НОД с детьми по здоровьесбережению по плану в течении года.

Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:

- Режим дня;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Питание;
- Закаливание;
- Организация двигательного режима;
- Воспитание положительных эмоций;
- Работа с родителями.

Ожидаемый результат:

Для детей:

1. Повысится двигательная активность;
2. Сформируются первоначальные знания о здоровом образе жизни.
3. Привиты простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; соблюдаются элементарные правила личной гигиены.
4. Дети с удовольствием участвуют в закаливающих и профилактических мероприятиях.
5. Сформируются первоначальные основы безопасности и сохранения своего здоровья.
6. Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
7. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы, проявляют творчество, активность и деятельность в работе.
8. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

Для родителей:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.
2. Использование полученной информации во время проведения проекта в домашних условиях для сохранения и укрепления здоровья детей.

Планирование работы:

Этапы работы	Виды деятельности	Сроки
1-этап Подготовительный	1. Сбор информации по теме проекта; 2. Подбор методического и дидактического материала по данной теме; 3. Подборка художественной литературы. 4. Создание необходимых условий для реализации проекта (дидактическое и методическое оснащение проекта) 5. Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта; 6. Пополнение предметно-пространственной среды группы.	Сентябрь (с 1 по 15)
2-этап Основной (реализация проекта)	1. Ежедневные мероприятия по реализации проекта с детьми: • Утренняя гимнастика. • Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика • Гимнастика пробуждения. • Хожение по «Дорожке здоровья» • Физкультминутки • Закаливающие процедуры • Подвижные игры в группе, на улице • Воспитание культурно-гигиенических навыков. • Воспитание культуры поведения за столом. 2. Консультации, беседы, мероприятия с родителями; 3. Привлечение специалистов к работе по реализации проекта.	Сентябрь - Май
3-этап Заключительный	1. Анализ полученных результатов; 2. Рекомендации родителям. 3. Занятие - развлечение «Путешествие в сказку»	Май (с 15 по 31)
4-этап Обобщающий	Выводы. Положительные стороны проекта, его результативность, оценка опыта для дальнейшей работы.	Июнь

I ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

1. Сбор информации.
Изучение и анализ методической и периодической литературы, интернет источников по теме проекта.
2. Создание необходимых условий для реализации проекта:
 - Созданы картотеки различных гимнастик (утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, пальчиковой, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, физкультминутки, подвижных игр в соответствии с возрастом детей).
 - Оформление стендов
 - Подбор и изготовление дидактических игр
 - Демонстрационные карточки и материалы по развитию речи
 - Демонстрационный материал
3. Подготовка плана реализации проекта.
4. Пополнение предметно-развивающей среды в группе, физкультурного уголка; изготовление массажных дорожек.

II ЭТАП: ОСНОВНОЙ

Целью оздоровительной работы в нашей группе, является сохранение и укрепление физического, социального и психического здоровья детей

Виды здоровьесберегающих технологий, используемые в воспитательно-образовательной деятельности в ходе проекта:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно	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.	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы.

Гимнастика утренняя - это целый комплекс физических упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день.	Ежедневно, утром, перед завтраком.	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика бодрящая помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Различные варианты проведения.
Гимнастика пальчиковая для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
Гимнастика для глаз - улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению утомляемости глаз.	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корригирующая - для профилактики нарушения плоскостопия, осанки.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса
Динамические паузы 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	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Физкультурное занятие - основная форма организованного обучения физическим упражнениям и овладения основными видами движения.	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые (игротерапия) - предполагает использование терапевтического воздействия игры, чтобы помочь взрослому или ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы.	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Самомассаж способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Занятия из серии «Здоровье» - занятия по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1 раз в неделю	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

3. Коррекционные технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Технологии музыкального воздействия для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.
Технологии воздействия цветом Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Работа проходит в процессе реализации всех образовательных областей:

- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- социально-коммуникативное развитие;
- физическое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

План по здоровьесбережению в первой младшей группе

месяц	тема	мероприятия
		1 младшая группа
сентябрь	«Здравствуй, здравствуй детский сад!».	1. Адаптация. Знакомство. 2. Беседа: "Наши любимые игрушки" - организовать беседу по знакомству детей с групповой комнатой, играми и игрушками, формировать основы безопасного поведения в группе, необходимости поддержания порядка. 3. Игра-ситуация "Серенький зайка знакомится с детьми"- Формировать умение называть сверстников по именам, способствовать сближению детей, формированию доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым, развивать интерес друг к другу. 4. Д/и "Вежливый мышонок" - формировать нравственные качества (вежливость, внимательность), учить проявлять заботу, говорить вежливые слова (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, спасибо). 5. Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду» - уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, младший воспитатель, медсестра, прачка»; 6. Д/и "Кто помогает соблюдать чистоту и порядок". Закрепить знания о труде младшего воспитателя и предметах для их труда; закреплять знания о правилах гигиены. 7. Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Что для чего», «Накормим куклу», «Угощение кукол», «Напоим куклу чаем», 8. Беседа "Зарядка"- рассказать детям о необходимости зарядки, вызвать желание ежедневно делать зарядку 9. Пальчиковая гимнастика «В огороде много гряд

октябрь	«Наши важные помощники»	1. Беседа "Правила личной гигиены"- Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, расчесывать волосы, пользоваться носовым платком. 2. д/и "Умоем куклу", «Купание куклы», «Делаем причёску», «Я скажу, а ты покажи», - перенести полученные навыки умывания в игровые действия, поддерживать положительные эмоции к процессу умывания. 3. Рассматривание иллюстраций и беседы по ним «Предметы личной гигиены», «Девочка чумахая», «Девочка аккуратная», «Дети моют руки», «Мама купает ребенка», 4. Чтение художественной литературы "Утром чистя зубы, помни ты всегда, что зубная щетка только для тебя"- Закрепление знаний детей о предметах личной гигиены. 5. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы личной гигиены), 6. Демонстрационный материал: «Алгоритм чистки зубов», «Чистим зубки правильно», «Алгоритм умывания» при КГН - формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия. 7. Игры с водой, игра-экспериментирование «Грязные и чистые руки» - Обучение детей умению делать выводы; развитие мышления, интереса к экспериментам, вызвать радость от открытий, полученных из опытов. 8. 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.- воспитание КГН. 9. Подвижные игры: «Зайка серый умывается», «Все котятки мыли лапки», - Развитие умения координировать движения с текстом стихотворения. Обучение детей КГН. Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях 10. Слушание звуков природы - создать спокойную психологическую атмосферу в группе.
---------	-------------------------	--

ноябрь	«В гостях у доктора Айболита»	1. Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. 2. Наблюдение за работой медсестры - дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми. 3. Рассматривание иллюстраций о профессии врача, медсестры - дать представление детям о профессии, подвести к пониманию того, что они наши друзья; развивать способности преодолевать страх по отношению к врачу, не бояться белого халата, медицинских инструментов. 4. Беседы: «Кто нас лечит?», «О профессии врача, медсестры»; «О правилах поведения в кабинете врача», «Кто лечит больных», «Что делает мама, когда я заболел», «Что нужно доктору для работы» и др. - дать представление о роли лекарств при лечении болезни, формировать сознательное отношение к собственному здоровью; Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. 5. Кукольный театр "Мишка заболел"- закрепить полученные знания о профессии врача, вызвать чувство сострадания к больному, желание прийти на помощь. познакомить детей с витаминами на грядке. 6. Беседа: «Осторожно, лекарства!» - закрепить понятие о запрете брать лекарства. 7. «Разрезные картинки», - учить составлять целостную картинку из частей; 8. п/и "Ручками похлопаем, ножками потопаем" - активизировать двигательную активность, вызвать положительные эмоции. 9. Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Доктор Айболит», «Котенок заболел», «Игрушки у врача», «Кукла Катя заболела» и др. - учить детей в игре отражать знания о профессии врача, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их. 10. Пальчиковая гимнастика
--------	-------------------------------	---

декабрь	«Маша варежку одела»	1. Беседа о сезонных изменениях, об одежде - напомнить детям, о времени года, о том, как нужно одеваться, когда идешь на улицу. 2. Наблюдение во время прогулки за тем, как одеваются люди – закрепить знания детей об умении выбирать одежду по сезонам года. 3. Д/и "Оденем куклу Таню на прогулку", «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться», - закрепить знания детей о предметах одежды и их назначении, развивать потребность в обращении с вопросами и просьбами к взрослым и старшим детям. 4. "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!" - напомнить детям о пользе прогулок. 5. Рисование "Снежок"- развивать мелкую моторику, закреплять знания о сезонных изменениях. 6. Игровая ситуация «Филя простудился» - продолжать формировать у детей представления о простудных заболеваниях, о правилах их предупреждения, о том, как нужно себя вести во время болезни и в период выздоровления. 7. 8. Беседа, наблюдение на прогулке "Что такое хорошо, что такое плохо"- закреплять знания детей о безопасном поведении на прогулке.
---------	----------------------	--

январь	"Тело человека"	1. Беседа "Ножки, ручки.." - напомнить детям о строение тела человека, гендерной принадлежности и отличии девочек от мальчиков (как одеваются, прически) 2. д/и "Где же глазки?" «Покажи части тела», «Собери куклу» (разрезные картинки) - закреплять знания о частях тела и органах чувств, учить ориентироваться. 3. Рассматривание картин, иллюстраций, презентаций и беседы по ним: «Моё тело» 4. п/и "Встанем - сядем"- активизировать двигательную активность, быстроту реакции. 5. Пальчиковая гимнастика - развивать мелкую моторику, умение владеть своими руками. 6. Д/и "Поручения"- создать доброжелательную атмосферу в группе закреплять умение четко выполнять поручения.
--------	-----------------	--

февраль	«В здоровом теле - здоровый дух».	1. Беседа «На зарядку, становись!» - закрепить понимание о необходимости начинать день с зарядки. 2. Беседа «Кто спортом занимается» - знакомить со спортивным оборудованием, воспитывать любовь к спорту, желание заниматься, быть спортивным. 3. Рассматривание картин, иллюстраций, презентаций и беседы по ним: «Виды спорта», «Если хочешь быть здоров», «Дети делают зарядку», 4. 5. Игра - ситуация "Правила поведения за столом" - посредством инсценировки закрепить знания детей о правилах поведения за столом, пользовании столовыми приборами и посудой. Как правильно есть пищу (не торопиться, тщательно все пережевывать, не толкать соседа, не разговаривать и т.д.) 6. П/и «Подражание»- Развивать двигательную активность, умение подражать животным 7. Игры с язычком - развивать мышцы лица и языка. 8. Гигиенические процедуры перед приемом пищи - закреплять правила личной гигиены.
---	--	--

март	«Здоровая пища»	1. Беседа "Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать" - Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения. 2. Д/и «Полезно – не полезно» - учить различать полезную и неполезную пищу для здоровья. 3. Беседа: «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать» - закрепить знание о правильном режиме питания, о полезной и здоровой пище. 4. Рассматривание альбомов «Овощи» и «Фрукты» - познакомить детей с названиями овощей и фруктов, чем полезны. Дид.упр. «Соберём овощи и фрукты в корзинки». 5. Дидактические игры: "Витаминчики", «Полезно – вредно», «Полезные продукты», «Съедобное – несъедобное», «Чей фрукт?», «Чудесный мешочек» (овощи и фрукты), «Определи на вкус» - закреплять знания об овощах и фруктах, определять их по разным признакам, умение определять их на ощупь и на вкус, 6. Пазлы «Овощи и фрукты»; игра с вкладышами «Овощи и фрукты»; Лото «Овощи и фрукты»; 7. Д/и "Разложи по тарелочкам" – закреплять знания детей об овощах и фруктах, их форме, цвета. 8. Беседа «Здоровые зубы».- Учить детей осознанно заботиться о своем здоровье, закреплять знания о необходимости чистить зубы. 9. Игровая ситуация "От чего болит живот"- На примере куклы показать детям последствия от частого употребления вредной пищи. Способствовать пониманию, что грязные овощи и фрукты вредны для здоровья. 10. С-р/ игры: «Овощной магазин» «Полезный завтрак» - применять в игре знания о полезных продуктах. Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; 11.
------	-----------------	--

апрель	«Здоровый сон»	1. Беседа "Для чего нам сон" - расширять знания детей о пользе сна 2. Д/и "Подготовка ко сну" - закреплять знания детей о постельных принадлежностях и их названиях и назначении (подушка, матрас, одеяло). Закреплять последовательность раздевания и развешивания одежды перед сном. 3. Дыхательная гимнастика - профилактика простудных заболеваний, стабилизация психоэмоционального состояния. 4. Чтение художественной литературы "Сказки перед сном" 5. Прослушивание колыбельных песен - прививать любовь к русскому фольклору. 6. Пальчиковая гимнастика
май	«Солнышко лучистое»	1. Беседа "Весенняя пора" - напомнить детям о сезонных изменениях и необходимости одеваться по сезону, о том чем полезно солнце и какой вред может нанести. 2. П/и "Бабочки, жучки" - закреплять умение подражать насекомым, активизировать двигательную активность 3. Д/и "Внимание, опасность!" - дать знания об опасности на улице весной (гололед, оттепель, насекомые и т.д.) 4. Рисование "Яркое солнышко" - развивать мелкую моторику рук, воображение. 5. Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» - Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты. 6. Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?» - формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни. 7. Занятие - развлечение «Путешествие в сказку» (приложение)

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. ФОЛЬКЛОР.

- Формировать стойкую привычку к ЗОЖ через литературные произведения, учить сопоставлять свои действия с действиями героев.

- Обогащение знаний детей об элементах здорового образа жизни с применением художественного слова, воспитывать желание соблюдать КГН.

Фольклор:

«Водичка, водичка»,

«Моем носик, моем щечки»,

«Ладушки, ладушки»,

«Наша Маша маленька» и др.;

Художественная литература:

А. Барто «Девочка чумазая»;

Б.Заходер. «Мишка-Топтыжка»;

К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»;

В.Берестов «Больная кукла»;

Е. Благинина «Больной зайка»;

Н.В. Гурина «Умываемся».

В. Лагздынь «Аккуратные зайчики»;

Э. Мошковская «Нос, умойся!»;

И. Муравейка «Я сама».

Шульжик «Зеркало любит чистые лица»

Е. Чарушин «Мишка»

«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»

Е. Капганова «Олины помощники»

С. Михалков «Ах, ты, девочка чумазая»,

В. Берестова «Больная кукла»

р.н. сказка «Петушок и бобовое зёрнышко».

Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Привлечение родителей к созданию условий для реализации проекта.
- Применение родителями здоровьесберегающих технологий дома.
- Информационные стенды медицинского работника о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ.
- 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»;

- Консультации, беседы (индивидуальные) с родителями по вопросам здоровьесбережения, по профилактике заболеваемости.

«Гигиенические навыки - с малых лет»;

«Правильное питание детей дошкольного возраста»;

«Утренняя зарядка без забот»;

«Спортивный уголок дома»;

«Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»;

«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»..

- Консультация в виде папки – передвижки на тему о здоровом образе жизни *«Профилактика плоскостопия», «Активный отдых с детьми», «Как правильно одеть ребёнка на прогулку»*
- Буклет на тему *«Как сформировать правильную осанку»*
- Анкетирование родителей *«Здоровый образ жизни в вашей семье»* - выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

III ЭТАП – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Анализ полученных результатов.

Проведение занятия - развлечения «Путешествие в сказку» (приложение)

Анализируя проделанную работу можно сделать выводы: тема разработанного проекта выбрана с учётом возрастных особенностей детей 1 младшей группы (2-3 года) и объёма информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности.

IV ЭТАП - ОБОБЩАЮЩИЙ

Результативность

1. У детей *повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.*
2. У детей сформировались первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.
3. У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
4. *Расширились представления о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.*

5. Повысилась сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшился показатель социального здоровья.

6. У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни.

7. Повысилась компетентность родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей. Обогатился уровень родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

Перспектива: С целью повышения интереса к **здоровому** образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры **здоровья** у детей, сохранению и укреплению их **здоровья**, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В. А. Деркунская Семинар-практикум «Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста», учебно-методическое пособие, выпуск 4, серия «Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования», «Педагогическое общество России», Москва, 2014 г.
2. М. Д. Маханёва, С. В. Рещикова, «Игровые занятия с детьми 1-3 лет». Книга для педагогов и родителей. Серия «От рождения до Трёх», ТЦ «Сфера», Москва, 2016 г.
3. Е. И. Николаева, В. И. Федорук, Е. Ю. Захарина «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада», «Детство-Пресс», СПб, 2015 г.,
4. Е. О. Севостьянова «Дружная семейка». Программа адаптации детей у ДОО. Серия «Ранний возраст», ТЦ «Сфера», Москва, 2007 г.,
5. Н. А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада». Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОО. ЧП Лакоценин С. С., Воронеж, 2008 г.,
6. О. Э. Литвинова «Познавательное развитие ребёнка раннего дошкольного возраста. Планирование образовательной деятельности», «Детство-Пресс», 2017 г.,
7. Интернетресурсы

Занятие - развлечение «Путешествие в сказку»

Цель:

Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

Задачи:

1. Формирование у детей представлений о средствах двигательной выразительности.
2. Способствовать искреннему выражению чувств.
3. Вызвать эмоциональный отклик на просьбы о помощи.

Необходимое оборудование:

- Теремок;
- игрушки: мышка, лягушка, зайчик, волк, лиса, медведь;
- 6 мешочков с крупой;
- палочки-моталочки;
- 10 морковок, 2 корзинки, 4 обруча;
- Подарки и угощения.

Ход праздника:

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в путешествие, в котором встретимся с героями сказки «Теремок». А отправимся мы туда на поезде. (*Проводится подвижная игра «Поезд»*). (*Теремок размещен у стены*).

Ведущий: Стоит в поле Теремок, он не низок, не высок.
Пусть сыграет с нами тот, кто в Теремке живет.

Ребята, давайте вместе спросим:

Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Мышка: Я маленькая мышка, я вовсе не трусишка!

Становитесь в хоровод: все вы - мышки,

А (_____) – кот!

Воспитатель надевает маску кому-нибудь из детей и ставит его в середину круга.

Ведущий и мышка: Мыши водят хоровод, на лежанке дремлет кот.

Тише, мыши не шумите и кота не разбудите!

Дети (мыши): Тра-та-та, тра-та-та!

Не боимся мы кота! *(Проводится подвижная игра «Кот и мыши» (повтор 2-3 раза)).*

Ведущий: Ребята, давайте поможем мышке перенести мешочки с крупой поближе к Теремку.

Проводится аттракцион «Кто быстрее перенесет крупу».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет? Кто-кто в невысоком живет?

Голос из теремка: В маленькой канавке на лесной опушке

Днем и ночью громко квакают...

Дети: Лягушки!

Лягушка (появляется в окошке): Ква-а-а! поиграем в самую лягушачью игру. Давайте сделаем болото.

(Дети вместе с воспитателем раскладывают по кругу веревку)

Проводится подвижная игра «Лягушки» (повтор 2-3 раза).

Ведущий: Ребята, а давайте покажем лягушке, как мы умеем быстро играть пальчиками.

Проводится аттракцион «Мотальщики».

Ведущий и дети: Кто-то в Теремочке живет? Кто-кто в невысоком живет?

Зайка: *(показывается в окошке)*:

Раз, два, три, четыре, пять!
Негде зайчику скакать,
Всюду ходит волк, волк,
Он зубами щелк, щелк!

Ведущий: А мы спрячемся в кусты, прячься, зайныка, и ты!

(Дети садятся на свои стульчики.)

Волк: Зайки скачут скок, скок, скок!

Выходите на лужок.

Будем травку кушать, будем слушать,

Не идет ли волк...

Волк!

Проводится подвижная игра «Зайцы и волк» повтор 2-3 раза.

Ведущий: Ребята, давайте поможем зайчику собрать морковку.

Проводится аттракцион «Кто больше соберет».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Ведущий: Никто не отзывается, ребятки!

Вы знаете сказку? Скажите, кто сейчас должен появиться из Теремка?

Почему же лиса не выходит?... Вот, что я придумала: давайте мы ее выманим, начнём как курочки кудахтать, как петушки кукарекать.. Она подумает, что курочки вышли. Только не забудьте, что убегать от лисички надо очень быстро в курятник, в домик, где живут курочки и петушки.

Проводится подвижная игра «Лиса в курятнике»- упрощенный вариант «Бегите в домик».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Медведь *(игрушка на руке у воспитателя, появляется за спинами детей)*:

Я хочу жить в Теремке, но меня
туда не пускают, Говорят, что я
ничего не умею делать.

Неправда это, я умею петь:

У-у-у-у! А еще я с давних пор
замечательный танцор! Приглашаю
всех ребят со мной вместе поплясать!

Общий танец под русскую народную мелодию (включается фонограмма)

Ведущий: Вот какой веселый пляс в детском саду идет у нас,

Не стоит никто на месте, все танцуют с нами вместе!

Вот, ребятки, молодцы! Поплясали от души!

А теперь, ребятки, к Теремочку
подойдем...

Что-то мы сейчас найдем...

Дети с воспитателем подходят к Теремку и находят там угощения и подарки.

