

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1 «Сибирячок»
633011, Новосибирская область, город Бердск, м-он Северный, 20/1
тел.(8-383-41) 3-70-34, e-mail: bsk_du01@mail.ru

ПРОЕКТ

«Малышок – крепышок»

ранний возраст (2-3 года)



разработала:
воспитатель Запевалова Елена Владимировна

2017 – 2018 г.

Ж. Тиссо, ещё 200 лет назад сказал: *«Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».*

Актуальность:

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей, необходима совместная работа педагогов и родителей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников проекта.

Цель проекта :

Сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста, как основа личностного, эмоционального и физического развития.

Формировать потребность к здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей раннего возраста. Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей раннего возраста.
- Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физического, психологического и социального здоровья у детей.
- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Вид проекта: долгосрочный октябрь 2017г - май 2018г.

Участники проекта:

Педагоги, воспитанники, родители воспитанников.

Планируемые результаты.

1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
3. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Этапы проекта:

Первый этап - подготовительный

- подобрать методическую, научно- популярную литературу, иллюстративный материал по данной теме;
- привлечь внимания педагогов, медицинских работников, родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

Второй этап – основной.

- разработка комплекса мероприятий, направленный на обеспечение физического развития и условий для укрепления здоровья детей.
- разработка методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни воспитанников;
- организация работы с родителями.

Третий этап – заключительный.

Родительский круглый стол «О здоровье всерьёз», с фотопрезентацией педагогического проекта «Малышок – крепышок!».

Организация «Дня здоровья», оформление плакатов с пословицами и поговорками о здоровье, о пользе закаливания организма.

В Основной образовательной программе ДОУ разработан комплекс мероприятий (с учетом САНпИН), направленный на обеспечение физического развития и условий для укрепления здоровья детей.

1. сквозное проветривание;
2. соблюдение санитарно-гигиенического режима;
3. утренняя гимнастика в проветренном помещении;
4. дыхательная гимнастика (2–3 раза в день);
5. игровой массаж (2–3 раза в день);
6. гимнастика в постели после дневного сна;
7. хождение босиком по “чудо” – коврикам;
8. умывание прохладной водой;
9. прогулка на свежем воздухе;
10. подвижные игры;
11. дни здоровья;
12. совместные развлечения родителей и детей;
13. оптимальное чередование различных видов деятельности.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение санитарных и специальных мер по профилактике ОРЗ и ОРВИ;
5. Организация здоровьесберегающей среды в группе;
6. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
7. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей и родителей;

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА

В группе созданы санитарно – гигиенические условия.

Мебель (столы и стулья) подобрана по росту детей. Для сквозного проветривания, окна оборудованы фрамугами. Для профилактических мероприятий по ОРВИ установлена бактерицидная лампа.

Для физического развития детей в группе созданы условия.

Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности:

1. мячи (резинные, набивные);
2. обручи разного размера;
3. игрушки, которые можно катать;
4. лесенки (наклонная и вертикальная);

5. в группе есть место для совместных игр детей, имеется открытое пространство для подвешенных игрушек;
6. весь спортивный инвентарь и оборудование доступны детям;
7. Для проведения утренней гимнастики, физкультурных развлечений в ДООУ имеется спортивный зал.

Для закаливания детей в группе созданы условия.

1. «чудо-коврики» (коврики для массажа ног, изготовленные из бросового материала);
2. «бревнышко» (для профилактики плоскостопия);
3. оборудование для игр с водой.

Для физической активности детей на участке созданы условия.

1. турничок;
2. мишени для бросания мяча
3. кольцо, корзина для забрасывания мяча;
4. спортивный инвентарь (мячи, обручи, санки);
5. игрушки, которые можно катать, бросать.

**ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

Месяц	Тема	Форма	Содержание
<i>В течение всего года ежедневно выполняются мероприятия по закаливанию организма (см. таблицу «Закаливающие мероприятия в режиме дня»).</i>			
сентябрь	«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»	Анкетирование родителей	Изучение запроса родителей по закаливанию детей в детском саду.
	«Водичка, водичка...»	Заучивание потешки. Игры с водой.	Привитие навыков и привычек личной гигиены; закаливание организма.
	«День здоровья»	1. Игровой массаж 2. П./игра «Мой веселый звонкий мяч» 3. М./игра «Пузырь»	Формирование основ здорового образа жизни; воспитывать привычку к строгому соблюдению режима дня.
октябрь	«Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур».	Родительское собрание	Расширение кругозора о способах закаливания.
	«Предупреждение простудных заболеваний».	Папка-передвижка.	Знакомство с мероприятиями, предупреждающими простудные заболевания.
	«День здоровья»	1. Чтение рассказа В. Бианки «Купание медвежат» 2. «Мишка косолапый» - ходьба на внешней стороне стопы	Укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование основ здорового образа жизни.

		3. П./игра «У медведя во бору»	
	«Девочка чумазая» П. Барто.	Чтение стихотворения. Купание куклы.	Привитие навыков личной и общественной гигиены; закаливание организма.
	«У солнышка в гостях»	Физкультурное развлечение	Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни, положительных эмоций, создающих бодрое жизнерадостное настроение.
ноябрь	«Закаливание организма солнцем, воздухом, водой».	Консультация для родителей	Расширение представлений о способах закаливания детского организма, используя природные факторы.
	«Что такое хорошо, и что такое плохо». В. Маяковский.	Чтение стихотворения	Привитие навыков личной и общественной гигиены; воспитание правил хорошего поведения.
	«День здоровья»	1. Закаливающее дыхание 2. М./игра «Поймай бабочку» 3. П./игра «Бабочки»	Укрепление дыхательной мускулатуры, способствовать углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания; формирование основ здорового образа жизни.
декабрь	«Полезные советы для родителей»	Папка-передвижка	Осуществление просветительной работы среди родителей по оздоровлению ребенка
	«День здоровья»	1. «Поиграем с ручками» 2. М./игра «Мы топаем ногами» 3. П./игра «Воробышки и кот»	Закаливание организма; формирование основ здорового образа жизни, двигательных навыков и умений.
	«Льдинки – холодинки»	Физкультурное развлечение	Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

	«Нос умойся». Э. Машковская	Чтение стихотворения Игры с водой	Воспитание бережного отношения к своему здоровью; закаливание организма.
январь	«День здоровья»	1. Игровой массаж 2. М./игра «Кто умеет чисто умываться» по стихотворению А. Ануфреевой. 3. П./игра «Солнечные зайчики».	Развитие подвижности грудной клетки; закаливание организма, формирование основ здорового образа жизни.
	«Чище умойся...» З. Александрова	Чтение стихотворения Игры с водой	Привитие навыков личной гигиены; закаливание организма.
февраль	«Игра – не забава».	Родительское собрание	Знакомство с игровыми приемами, помогающими укреплять и сохранять здоровье детей.
	«Игры, которые лечат»	Папка-передвижка	Формирование у родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье и здоровье ребенка.
	«День здоровья»	1. Игровой массаж 2. М./игра «Игра с собачкой» 3. П./игра «Вот сидит лохматый пес».	Создание условий для закаливания организма; формирование основ здорового образа жизни.
март	«С солнцем, воздухом, водой крепко дружим всей семьей».	Фотовыставка	Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни.
	«День здоровья»	1. Массаж волшебных точек ушек 2. М/игра «Делай раз, делай два». 3. П/игра «Жмурки с колокольчиком»	Создание условий для закаливания организма; формирование основ здорового образа жизни; активизация положительных эмоций.
апрель	«В здоровом теле – здоровый дух»	Фотовыставка	Знакомство родителей с закаливающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

	«Путешествие в лес»	Физкультурное развлечение совместно с родителями	Сплочение в совместной деятельности родительского коллектива; привитие любви к активному отдыху, здоровому образу жизни.
	«День здоровья»	1. Перешагивание препятствий 2. «Цапля» - ходьба с высоким подниманием коленей. 3. П/игра «Солнышко и дождик».	Способствование углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания; привитие навыков правильной осанки; закаливание организма; формирование основ здорового образа жизни
май	«Вот какими мы стали»	Родительское собрание	Включение родителей в воспитательно-оздоровительный процесс.
	«Здоровый малыш», как чистить зубы.	Дидактическая игра	Привитие навыков личной гигиены: правила ухода за зубами.
	«Мойдодыр». К. Чуковский.	Чтение стихотворения	Привитие навыков личной и общественной гигиены.
	«День здоровья»	1. Пальчиковая гимнастика 2. М/игра «Заинька попляши» 3. П/игра «Зайка беленький сидит»	Воспитывать привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; формирование основ здорового образа жизни.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

№	Вид деятельности	Младшая группа	Продолжит.
		Время	
1.	Сквозное проветривание в отсутствии детей	6.50 9.20 10.30	10мин. 30мин. 30мин.

2.	Утренняя гимнастика в проветренном помещении	8.00	4-5мин.
3.	Гимнастика в постели	15.00	3-4мин.
4.	Дыхательная гимнастика	8.10 15.05	5мин. 5мин.
5.	Игровой массаж	8.10 15.25	5мин. 5мин.
6.	Хожение босиком по «чудо»-коврикам	15.10	5мин.
8.	Умывание прохладной водой	15.20	5 мин.
9.	Прогулка на свежем воздухе	10.30 – 11.20 16.30 - 18.30	1 час. 2 час.
10.	Подвижные игры	10.00 17.00	15 мин. 15 мин.

Совместно с задачами развития движений решаются и другие задачи: ориентирование в пространстве, расширение двигательного опыта, активизирование познавательной деятельности детей, приобщение к совместной деятельности, воспитание самостоятельности, способности преодолевать трудности, развитие творчества движения, развитие сенсорных способностей, обучение применять несложное спортивное оборудование.

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Утреннюю гимнастику начинаю со слов:

“Дили-дили! Дили-дили!

Колокольчики будили

Всех зайчат и всех ежат,

Всех ленивых медвежат.

И воробушек проснулся,

И галчонок встрепенулся.

На зарядку,

На зарядку,

Кто вприпрыжку,

Кто вприсядку,

Через поле,

Напрямик –

Прыг, прыг, прыг...”

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, стараюсь проводить ее как можно интереснее, используя художественное слово, различные предметы (кубики, ленточки, флажки, мячики, султанчики). В конце зарядки провожу подвижную игру.



Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма: растирание ушных раковин, кончика носа, кончиков пальцев, поглаживание рук (ног, живота).

Стимулирует прилив крови, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.



Гимнастика в постели. После дневного сна провожу закаливающую зарядку в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинаю проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.



«Чудо» - коврики.

Прохождение по «чудо» – коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием. Стопа богатая нервными окончаниями легко разминается и разогревается от естественных упражнений. «Чудо» – коврики изготавливаются из различного бросового и природного материалов: фломастеров, пробок от бутылок, пуговиц, галек, шишек. Такие упражнения нравятся всем детям.



Воздушные процедуры. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.



Водные процедуры. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Дети любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции. Это использую для оздоровления детского организма.



Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Прогулка включает подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Во время прогулки я провожу 2–3 различных игры. Народные групповые игры способствуют поддержанию активного двигательного режима. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.



Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, применяю здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними.

Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбираю в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия провожу подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку.

Физкультминутки провожу, также в течение дня, при переходе от одного вида деятельности к другому.

Для физического развития детей в группе созданы условия. Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности: мячи; обручи разного размера; кегли; игрушки, которые можно катать; В группе есть место для совместных игр детей, имеется открытое пространство для подвешенных игрушек. Весь спортивный инвентарь и оборудование доступно детям.



В своей работе уделяю особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаю, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов. Внедряю активные методы и формы с семьей. Стало традицией проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Каждый раз после таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей включает.

- анкетирование “Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости”
- проведение родительских собраний: “Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих мероприятий”,
- консультаций, памятки для родителей.
- папки-передвижки: “Полезные советы родителям”, “Игры, которые лечат”, “Предупреждение простудных заболеваний”,
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания.
- организация совместных дел: физкультурное развлечение “Ярмарка”
- фотовыставки: “С солнцем, воздухом, водой крепко дружим всей семьей”, “В здоровом теле – здоровый дух”.

Результатом моей работы являются показатели: уменьшение доли часто болеющих детей, уменьшение количества дней по болезни ОРВИ, уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни.

Литература:

1. *Берестнева З.И.* «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ, 2008.
2. *Веселова Л. И.* Физкультурные развлечения: «Ребенок в детском саду», 2008.
3. *Галанов А.С.* «Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет» А.С. Галанов; 2003.
4. *Осокина Т. И.* «Игры и развлечения детей на воздухе».
5. *Ширяева И.* Закаливание детей: «Ребенок в детском саду», 2001.
6. *Кузнецова М. Н.* Контрастное закаливание: « Ребенок в детском саду», 2001.
7. *Егоров Б.* Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми: «Ребенок в детском саду», 2001.