Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №16 «Березка» с.Ореховка

**ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

«Расти здоровым, малыш»

(I младшая группа)

Составитель: Кисленко С.В.

2025 год.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы*».*

*(Сухомлинский В.А.)*

**Тип проекта:** творческий, информационно-исследовательский, познавательно-игровой.

**Участники проекта:** педагоги детского сада, дети, родители.

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

**Актуальность проекта**:

*Здоровьесбережение ребёнка* – основная задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первого уровня – дошкольного, а 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 к воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребёнка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребёнка.

**Цель проекта:** начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего 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. Сформировать навыки здорового образа жизни.
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.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребёнка через информационные папки-передвижки, памятки.
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 навыков гигиены.

Для педагогов:

1. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга.
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**Риски:** непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации; слабая заинтересованность детей, связанная с индивидуальными особенностями возраста и характера.

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

1. Физкультурно-оздоровительные
2. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка.
3. Валеологического просвещения.
4. Технология обучения ЗОЖ.

**Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:**

●Режим дня

●Воспитание культурно-гигиенических навыков

●Питание

●Закаливания

●Организация двигательного режима

●Воспитание положительных эмоций

●Работа с родителями

**Ожидаемый результат:**

Для детей:

1. Расширение и обогащение опыта детей в плане поддержания чистоты – личной и в окружающей среде (внешний вид, стульчик с одеждой, игрушки в группе, прогулочная территория).
2. Привиты простейшие навыки самообслуживания.
3. Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. Значительное повышение компетенции родителей о здоровом образе жизни.
2. Использование полученной информации во время проведения проекта, в домашних условиях для сохранения здоровья детей.

**Этапы работы:**

***I ЭТАП.*** Подготовительный 13.01.25г.-17.01.2025г.

**Цель:** изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

**Реализация:**

●Сбор информации (определение темы, целей и задач, выявление проблемы, содержания проекта, прогнозирование результата).

●Подбор методической литературы по данной теме.

●Планирование и проведение утренней гимнастики, пальчиковой гимнастики, художественное творчество, самостоятельная двигательная активность.

**Работа с детьми:**

*Познавательное развитие:*

* Рассматривание альбомов «Овощи» и «Фрукты»;
* Мозаика-пазлы «Овощи и фрукты»;
* Лото «Что, за чем идёт»;
* Дидактическая игра со вкладышами «Овощи и фрукты».

*Социально-коммуникативное развитие:*

* Беседа «Полезная и вредная пища»;
* Беседа «Правила личной гигиены»;
* Беседа «О прогулке на участке»;
* Игровая ситуация «Купание куклы»;
* Игровая ситуация «Кукла Маша завтракает».

*Речевое развитие:*

* Пальчиковая гимнастика;
* Игра «У Ляли болят зубы»

*Художественно-эстетическое развитие:*

Чтение художественной литературы:

* В. Лагздынь «Аккуратные зайчики»;
* Э. Мошковская «Нос, умойся!»;
* И. Муравейка «Я сама».

Слушание музыки:

* Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Большая стирка»).

Продуктивная деятельность:

* Рисование в книгах-раскрасках «Овощи и фрукты».

*Физическое развитие:*

* Утренняя гимнастика;
* Бодрящая гимнастика;
* Игра «Мыльные перчатки»;
* Дыхательная гимнастика:

- «Ветерок»,

- «Самолёт».

**Работа с родителями:**

* Папка-передвижка для родителей на тему: «Адаптация ребёнка к детскому саду»
* Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»
* Проведение родительского собрания на тему: «Здоровый ребенок в семье и в ДОУ»

***IIЭТАП.*** Основной 20.01.25г.-24.01.2025

**Цель:** Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

**Реализация:**

* Закаливающие процедуры: хождение по массажным коврикам, бодрящая гимнастика, прогулки на свежем воздухе
* Самостоятельная и совместная деятельность: проведение совместных подвижных игр, самостоятельная двигательная активность, художественно-изобразительное творчество

**Работа с детьми:**

*Познавательное развитие:*

* Игра с прищепками «Морковь»;
* Игра-эксперимент «Мокрые рукава и полотенце».

*Социально-коммуникативное развитие:*

* Рассматривание алгоритма «Последовательность одевания»;
* Наблюдение за трудовыми действиями дворника.

*Речевое развитие:*

* Проведение НОД «Овощи и фрукты».
* Рассматривание иллюстрации «Мишка делает зарядку», «Мишка купается в ванной».

*Художественно-эстетическое развитие:*

Чтение художественной литературы:

* К. Чуковский «Мойдодыр»;
* А. Барто «Девочка чумазая»;
* З. Александрова «Что взяла – клади на место».

Продуктивная деятельность:

* Проведение НОД по лепке: «Овощи для ёжика»;
* Проведение НОД по рисованию: «Витамины в баночке».

*Физическое развитие:*

* Утренняя гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Дыхательная гимнастика:
* Массажные коврики

**Работа с родителями:**

* Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».
* Консультация для родителей «Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни у ребёнка».
* Оформление памятки для родителей «О гигиене детей»
* Консультация для родителей «Гигиена рук в жизни ребёнка»

***IIIЭТАП.*** Заключительный 27.01.25г.-31.01.2025г.

Анализируя проделанную работу можно сделать вывод, что 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 (игровую, познавательную, художественно-эстетическую, речевую, социально-коммуникативную).

Возрос интерес родителей по вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации здорового образа жизни. Создана развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребёнка в детском саду.

У детей сформированы первоначальные представления о себе, воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

**Работа с детьми:**

*Познавательное развитие:*

* Проведение НОД «Найди предмет. «Сухой» бассейн».
* Проведение совместной деятельности «Игры с водой».

*Речевое развитие:*

* Проведение НОД «Рассматривание вязаных вещей» (беседа о теплой одежде)
* Проведение НОД «Добрый доктор Айболит»

*Художественно-эстетическое развитие:*

Продуктивная деятельность:

* Проведение совместной деятельности с детьми по рисованию «Апельсин и мандарин».

Чтение художественной литературы:

* С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

*Физическое развитие:*

* Утренняя гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Массажные коврики
* Пальчиковая гимнастика «В огороде много гряд»
* «Водичка, водичка»
* Проведение НОД по физическому развитию «По ровненькой дорожке шагают наши ножки!»

**Работа с родителями:**

* Буклет для родителей «Расти здоровым, малыш!»
* Изготовление памятки для родителей «Значение режима дня в жизни ребёнка»
* Консультация для родителей «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребёнка»

**Продукты реализации проекта:**

1.Оформление папки-передвижки для родителей по здоровьесбережению «Чистота – залог здоровья и не только».

2.Оформление стенгазеты «Быть здоровыми хотим».

3. Пополнение предметно-развивающей среды группы (изготовление игр своими руками – лото «Что, за чем идёт», мозаика-пазл «Овощи и фрукты).

|  |
| --- |
|  |
| ***№******п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** |
| 1. | Социально-коммуникативное развитие | * Игровая ситуация «Купание куклы»
* Беседа «Полезная и вредная пища»
* Беседа «Правила личной гигиены»
* Беседа «О прогулке на участке»
 |
| 2. | Речевое развитие | * Пальчиковая гимнастика
* Игра «У Ляли болят зубы»
 |
| 3. | Познавательное развитие | * Мозаика-пазлы «Овощи и фрукты»
* Рассматривание альбома «Овощи и фрукты»
 |
| 4. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Игра «Мыльные перчатки»
* Дыхательная гимнастика:

- «Ветерок»- «Самолёт» |
| 5. | Художественно-эстетическое развитие | Чтение художественной литературы:* В. Лагздынь «Аккуратные зайчики»
* Э. Мошковская «Нос, умойся!»
* И. Муравейка «Я сама»

Продуктивная деятельность:* Рисование в книгах-раскрасках «Овощи и фрукты»
 |
| 6. | Взаимодействие с родителями | * Оформление папки-передвижки «Адаптация ребёнка к детскому саду»
* Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»
* Родительское собрание «Здоровый ребёнок в семье и ДОУ»
 |
|  |
| ***№******п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** |
| 1. | Социально-коммуникативное развитие | * Наблюдение за трудовыми действиями дворника
* Игровая ситуация «Кукла Маша завтракает»
* Рассматривание алгоритма «Последовательность одевания»
 |
| 2. | Речевое развитие | * Проведение НОД «Овощи и фрукты»
* Рассматривание иллюстраций «Мишка делает зарядку», «Мишка купается в ванной»
 |
| 3. | Познавательное развитие | * Лото «Что, за чем идёт»
* Дидактическая игра со вкладышами «Овощи и фрукты»
* Игра с прищепками «Морковь»
* Игра-эксперимент «Мокрые рукава и полотенце»
 |
| 4. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Дыхательная гимнастика:

- «Часики»- «Подуем на листочки»- «Дудочка»- «Флажок»* Массажные коврики
 |
| 5. | Художественно-эстетическое развитие | Чтение художественной литературы:* К. Чуковский «Мойдодыр»
* А. Барто «Девочка чумазая»
* З. Александрова «Что взяла – клади на место»

Продуктивная деятельность:* Проведение НОД по лепке: «Овощи для ёжика»
* Проведение НОД по рисованию: «Витамины в баночке»

Слушание музыки:* Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Большая стирка»)
 |
| 6. | Взаимодействие с родителями | * Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».
* Консультация для родителей «Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни у ребёнка».
* Оформление памятки для родителей «О гигиене детей»
 |
| ***№******п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** |
| 1. | Речевое развитие | * Пальчиковая гимнастика
 |
| 2. | Познавательное развитие | * Беседа-развлечение «Добрый доктор Айболит»
* Дидактическая игра «Чего не стало?»
 |
| 3. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Массажные коврики
* Подвижная игра «Зайка»
* Подвижная игра «Догони мяч»
* Подвижная игра «Где звенит?»
* Дыхательная гимнастика
 |
| 4. | Художественно-эстетическое развитие | Чтение художественной литературы:* В. Берестов «Больная кукла»

Продуктивная деятельность:* Совместная деятельность по рисованию пальчиками «Ягодки».
 |
| 5. | Взаимодействие с родителями | * Памятка для родителей «Физические упражнения для детей второго и третьего года жизни».
* Памятка для родителей «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребёнка»
* Консультация для родителей «Гигиена рук в жизни ребёнка»
 |
|  |
| ***№******п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** |
| 1. | Речевое развитие | * Проведение НОД «Рассматривание вязаных вещей» (беседа о теплой одежде).
 |
| 2. | Познавательное развитие | * Проведение НОД «Найди предмет. «Сухой» бассейн»
* Проведение совместной деятельности «Игры с водой»
 |
| 3. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Массажные коврики
* Пальчиковая гимнастика «В огороде много гряд»
* «Водичка, водичка»
* Проведение НОД по физическому развитию «По ровненькой дорожке шагают наши ножки!»
 |
| 4. | Художественно-эстетическое развитие | Продуктивная деятельность:* Проведение совместной деятельности с детьми по рисованию «Апельсин и мандарин».

Чтение художественной литературы:* С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
 |
| 5. | Взаимодействие с родителями | * Буклет для родителей «Расти здоровым, малыш!»
* Консультация для родителей «Здоровая семья – здоровый ребёнок»
* Памятка для родителей «Значение режима дня в жизни ребёнка»
 |
| **6.** | **Защита проекта «Расти здоровым, малыш!»** |

**Список литературы.**

1. З. А. Михайлова «План-программа педагогического процесса в детском саду по программе «Детство», «Детство-пресс», Спб, 2000 г., 255 с.
2. [www.maam.ru](http://www.maam.ru)
3. [www.infourok.ru](http://www.infourok.ru)
4. VK.com.ru
5. 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., 112 с.
6. 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., 96 с.
7. Е. О. Севостьянова «Дружная семейка». Программа адаптации детей у ДОУ. Серия «Ранний возраст», ТЦ «Сфера», Москва, 2007 г., 128 с.
8. Н. А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада». Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. ЧП Лакоценин С. С., Воронеж, 2008 г., 272 с.
9. О. Э. Литвинова «Речевое развитие детей раннего возраста». Владение речью как средством общения. Конспекты занятий 2-3 года. Часть3., «Детство- Пресс», СПб, 2015 г., 128 с.
10. Е. И. Николаева, В. И. Федорук, Е. Ю. Захарина «Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада», «Детство-Пресс», СПб, 2015 г., с. 8-13, 31-57.
11. О. Э. Литвинова «Познавательное развитие ребёнка раннего дошкольного возраста. Планирование образовательной деятельности», «Детство-Пресс», 2017 г., 256 с.
12. Н. Леонова «Художественное творчество. Опыт освоения образовательной области. Программа «Детство». Планирование. Конспекты. Первая младшая группа ФГОС., «Учитель», 2017 г., 169 с.