Долгосрочный проект по здоровьесберегающим технологиям

«Мы - здоровые ребята!»

(16.04.2019г. - 16.08.2019г)

Выполнила: воспитатель

младшей группы «Непоседы»

Гунькина В.В.

2019 г.

**Актуальность** **проекта**:

*«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное   
описание счастливого состояния в этом мире».   
Джон Локк*

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

**Проблема:**

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто и тяжело болеют.

**Цель:** укрепить здоровье детей.

**Задачи:**

- создавать условия для охраны и укрепления здоровья детей;

-сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки ЗОЖ; научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- внедрить и активно использовать в работе здоровьесберегающие технологии;

- привлекать родителей к активному участию в проекте.

**Участники:** дети младшей группы, родители воспитанников,

педагоги филиала «Титовский» МБДОУ Д/с «Золотой петушок».

**Вид проекта:** познавательный, групповой.

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Сроки реализации**: с 16.04.2019г. по 16.08.2019г.**

**Этапы проекта:**

***1- этап подготовительный*** - определение проблемы, цели, задач проекта

- изучение методической литературы

- создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в группе, ресурсное обеспечение;

- составление плана проектной деятельности

***2-этап основной*** - выполнение проекта.

***3-этап заключительный*** - подведение итогов, результат.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния детей;

- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение года);

- совершенствование навыков самостоятельности;

- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;

- дети проявляют интерес к пальчиковой гимнастике, возросла активность детей в различных видах деятельности;

- родители получили необходимые знания по данной теме, стали более информированными в вопросе сохранения здоровья детей.

- у детей сформирован навык мытья рук перед едой, после прогулки, туалета и по мере их загрязнения;

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| сроки | мероприятия | участники |
| апрель | 1.Комплекс утренней зарядки №1 на период 16.04. -30.04. «Дружная семья» (на свежем воздухе)  2.Комплекс зарядки после дневного сна№1 на период 16.04. -30.04.  3.Закаливающие процедуры: Обтирание рук влажным полотенцем.  4.Профилактические мероприятия: гимнастика для глаз «Тик- так».  5.Закаливающие процедуры: Ходьба босиком по коврику.  6.Профилактические мероприятия: упражнения для профилактики плоскостопия.  7. Беседа с детьми «Игры во дворе».  8.Консультации для родителей «Одежда и обувь весной»,«Плохая погода и выходной день – всё, кроме телевизора»  9. Физминутки:«Давайте вместе с нами», «Жили - были зайчики»  10.Подвижные игры: «Мой весёлый, звонкий мяч»  «Лохматый пёс», «Кот и мыши», «Поймай комара» «Поезд»,«Самолеты»,«Пузырь», «Птички в гнездышках»  11. С.Р.И. «Больница»  12. Игры по развитию мелкой моторики рук: «мозайка», «шнуровки», «лабиринты» и т.д.  Работа с родителями по безопасности согласно годовому плану | Дети, воспитатели, родители |
| май | 1.Комплекс утренней зарядки №2 на период 1.05. -15.05. (на свежем воздухе)  2.Комплекс зарядки после дневного сна№2 на период 1.05. -15.05.  3.Консультация для родителей «Захватив с собою мяч» 4.Закаливающие процедуры: ходьба по массажным коврикам  5.Профилактические мероприятия: гимнастика для глаз.  6. Пальчиковый массаж «Этот пальчик-дедушка…»  7.Физминутки: «Мы погреемся немножко» «Деревья»  8.П/и«Ловкий шофёр»,«Отправляемся в лес»,«Попади в круг», Имитационные упражнения, подвижно-дидактическая игра «Найди свой цвет».  9. .Беседы с детьми: «Безопасность в нашей группе», «Осторожно, клещи!»  10.Комплекс утренней зарядки №3 на период 16.05. -31.05. (на свежем воздухе)  .Комплекс зарядки после дневного сна№3 на период 16.05. -31.05.  11.С.Р.И «Едем на машине в лес»  12. Игры по развитию мелкой моторики рук: «мозайка», «шнуровки», «лабиринты» и т.д.  . | Дети,  Воспитатели, родители |
| июнь | Беседа  с родителями «О необходимости развития мелкой моторики»  Ремонт ДОУ (благоустройство и подготовка к летней оздоровительной кампании)  Консультация для родителей «Закаливание детей 2- 4 лет» | Воспитатели, родители |
| июль | 1.Комплекс утренней зарядки №4 на период 1.07. -15.07.  2.Комплекс зарядки после дневного сна№4 на период 1.07. -15.07.  3. Беседы с детьми «Почему важно делать утреннюю зарядку», «О пользе овощей и фруктов», «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения у воды», «Правила «чистых рук».  4.Консультации для родителей: «Роль витаминов в детском питании», «Как вести здоровый образ жизни вместе с ребенком?»  5.Закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, ходьба по массажным коврикам, полоскание горла прохладной водой.  6.Профилактические мероприятия: гимнастика для профилактики сколиоза, гимнастика для глаз.  7.Физминутки:«Зайка серый», «А теперь на месте шаг»  8. П/и: «Найди, что спрятано», «Надуем мы шары большие», «Узнай свой цвет», «Достань шарик», «Солнышко и дождик»,«Пузырь», «Найди свой домик», «Беги к флажку». | Дети, воспитатели,  родители |
| 9. Пальчиковая гимнастика «Где ладошка? Тут…»  10. Игры с водой и песком.  11. Комплекс утренней зарядки №5 на период 16.07. -31.07.  2Комплекс зарядки после дневного сна№5 на период 16.07. -31.07. \  12.С.Р.И. «Айболит лечит зверей»  13.Игры по развитию мелкой моторики рук: «мозайка», «шнуровки», «лабиринты» и т.д. |
| август | 1.Комплекс утренней зарядки №6 на период 1.08. -16.08. «Дружная семья»  2.Комплекс зарядки после дневного сна№6 на период 1.08. -16.08.  3. Консультации для родителей «Гигиенические навыки и закаливание», «Что нужно знать о здоровье зубов ваших детей, «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний».  4. Беседы с детьми: «Одежда и здоровье»,  5. Закаливающие процедуры: ходьба босиком по ковру, обтирание влажным полотенцем.  6.Профилактические мероприятия: упр. «Надуем воздушный шарик», упр. «Часики».  7.П/и: «Бегите ко мне», «Найдём жучка», «Догони мяч», «Поймай комара», «Кролики»,«Найди свой цвет»,«У медведя во бору»,«Мы топаем ногами».  8.Физминутки: «Ветер веет над полями», «На водопой»  9. Игры по развитию мелкой моторики рук: «мозайка», «шнуровки», «лабиринты» и т.д. | Дети, воспитатели,  родители |
|  |

**На протяжении всего проекта:**

Работа в целом на длительный срок с конкретизацией по месяцам, проводится ежедневно.

С целью предупреждение переутомления, организация разных видов деятельности детей в игровой форме; обязательно включали: динамические паузы, подвижные игры, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику и т.д.

Выполнение сан.норм и требований к режиму дня, соблюдение питьевого режима, режима проветривания. Утренний прием, физ. занятия, утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия, подвижные игры, день здоровья, спартакиады, досуги и праздничные мероприятия поводились на свежем воздухе.

**Презентация проекта:**

Презентация на тему «Проект по здоровьесберегающим технологиям в группе раннего возраста «Мы – здоровые ребята!»

***Результаты проекта:***

- совершенствование навыков самостоятельности;

- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;

- дети проявляют интерес к пальчиковой, дыхательной и другим видам гимнастики;

- возросла активность детей в различных видах деятельности;

- у детей сформирован навык мытья рук перед едой, после прогулки, туалета и по мере их загрязнения;

- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний)

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысил результативность воспитательно-образовательного процесса; а также сформировал у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.