

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад № 71**



**Проект по здоровью - сбережению для детей раннего возраста  
"Лето чудная пора для оздоровленья малыша!"**

**Воспитатель  
Мясникова Т.В.**

Проект, направлен на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. В здоровье сберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно - оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы ДООУ. В учебно-воспитательный процесс, включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физ. занятия на свежем воздухе, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия.

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

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: оздоровительный

Вид проекта: краткосрочный

Участники проекта: дети младшей группы, педагоги, родители.

Цель: оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.
6. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы.
4. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.
5. С удовольствием играют в разные игры.
6. Участие в совместной деятельности родителей.

Продукт проектной деятельности: Оформление в группе уголка здоровья.

### **Реализация проекта:**

#### **1 этап - Подготовительный этап**

##### Работа с родителями:

- Консультация «Как укрепить здоровья своего ребенка».
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.
- Памятка для родителей «Личная гигиена дошкольников»; «Профилактические мероприятия ОРВ и Коронавирусной инфекции»
- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

## 2 этап – Практический

### Работа с детьми:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

- **Утренняя гимнастика:**

- **Дыхательная гимнастика:** укрепляет иммунитет малыша.

«Флажок»

«Посмотри-ка, мой дружок, вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный, ярко-ярко красный».

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Повторить 4-6 раз.

«Каша кипит».

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф – ф - ф». Повторить 3–4 раза.

«Дерево на ветру»

ИП: сидя на полу (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Жук»

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «Я жук, жу-жу, посижу и пожужду».

«Мыльные пузыри» Цель: формировать умение детей надувать мыльные пузыри. Делать вдох носиком, на выдохе – дуть на палочку, чтобы надулся пузырь. «Понюхаем цветочек».

Здравствуй, милый мой цветок. Улыбнись ветерок.

Солнце лучиком играя, целый день тебя ласкает.

Показать правильное выполнение упражнения: глубокий вдох носиком, выдох через рот. **Повтор 3-4.**

- **Самомассаж:** игра «Здравствуйте ручки – поглаживание рук, здравствуйте ножки – поглаживание ног, здравствуйте щёчки, пухлые щёчки – поглаживание щёчек, здравствуйте ушки – массаж мочек ушей...»

- **Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм:**

«Колобок»

Быстро тесто замесили (сжимаем и разжимаем кулачки)

На кусочки разделили (ладонью рубим по ручкам)

Раскатали все кусочки (трем ладошка о ладошку)

И слепили **колобочки**. (показываем два кулачка)

Бабка тесто замесила, **колобка она слепила,**

В печь его поставила, там его оставила.

Вышел он румян, пригож и на солнышко **похож...** (*показать Колобка*)

Он остыть хотел немножко и улегся на окошко...

Надоело там лежать, захотел он убежать.

«**Собираем мы в лукошко** и морковку, и картошку. Огурцы, фасоль, горох-

**Урожай у нас не плох**».

(Поочередно сгибать пальчики к ладошке, начиная с большого. Со слов: «Урожай у нас не плох»

- сжимать и разжимать кулачок).

«**Варим, варим мы компот**», «**Я гуляю во дворе**». Цель: развитие речи и мелкой моторики рук.

**Закаливающие мероприятия** (ежедневно)

- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.

- Облегчённая одежда в помещении и на улице;

- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.)

- **Сюжетно-ролевые игры** «Семья», «Больница», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку»,

«Игрушки у врача»

- **Дидактические игры и упражнения**, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку»,

«Уложим куклу спать», «Накормим куклу», «Водичка, водичка»,

«Вымой руки», «Умывалочка», «Делаем причёску», «Серый котик умывается», «Я скажу, а ты покажи» и другие.

- Гимнастика для глаз: **«1-2-3-посмотри»**

**Задачи:** Развивать глагодвигательные навыки.

На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают **глаза**, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т. д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение.

**«Птичка»**

**Задачи:** Развивать двигательную систему глаз.

Летели птички, (Прослеживание глазами за предметом по кругу.)

Собой невелички.

Как они летели, (Вправо – влево) Все люди глядели.

Как они садились, (Вверх – вниз) Все люди дивились.

Упражнение **«Моргание»**

**Задачи:** активизировать глагодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать как «бабочка крыльями машет».

- **Беседы с детьми** «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Правила поведения во время еды и умывания».

- **Чтение художественной литературы:** стихотворение **«Мышка плохо лапки мыла:** лишь водичкою смочила. Мылить мылом не старалась, и на лапках грязь осталась. Полотенце в черных пятнах! Как же это неприятно! Попадут микробы в рот, может заболеть живот. Так что, Таня, ты старайся, чаще с мылом умывайся! Надо тёплой водой руки мыть перед едой!».

**А. Барто «Девочка чумазая!».** Цель:

прививать любовь к художественному чтению.

Отрывки из стихотворений: **К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр»**

**Русская народная сказка «Про непослушные ручки и ножки»**

- **Рассматривание материала по теме** «Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».

- **Подвижные игры:**

П/И «Прыг – прыг, топ – топ», П/И «Ловкие котята», П/И «Найди игрушку» П/И «Поезд», П/И «По ровненькой дорожке», П/И «Прокати мячик»,

П/И «Пройди по скамеечке и спрыгни», П/И «Пролезь в обруч»,

П/И «Перешагни через препятствие», «Попади в круг», «Найди свое место»

Цель: развивать двигательную активность детей. Упражнять в прыжках, беге, ходьбе.

Формировать навыки перешагивания, подлезания, прыжках.

- **Хороводные игры:**

«Зайка шёл», «Раздувайся пузырь», « Матрешки», «Ходим, ходим хороводом», «Пятки, носочки», «Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик».

Цель: Упражнять детей в правильном согласовании действий и текста, развивать речевую и двигательную активность.

- **Спортивное развлечение «По лесной тропинке».** Цель: в игровой форме развивать силу, ловкость, координацию движений; умение действовать вместе; создать положительный эмоциональный заряд; дать представления о здоровом образе жизни.

**3 этап - Заключительный**

**Итог работы:**

- Обогащение уголка физической культуры

-Фотоотчёт.