Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад

« Родничок»



**ПРОЕКТ**

**« ЗА ЗДОРОВЬЕМ В ДЕТСКИЙ САД»**

**( долгосрочный)**

**во второй младшей группе № 12**

 Воспитатели:

 Дмитренко Елена Борисовна

Ибрагимова Милана Османовна

Когалым 2012

Содержание работы

1. Оглавление с .2

2. Описание работы с. 3-4

 1. Актуальность выбранной темы

 2. Проблема

 3. Цель проекта

 4. Задачи

 5. Тип проекта

 6. Формы организации

 7. Состав проекта

 8.Предполагаемый результат проекта

 9. Следствие проекта

3. Теоретическая часть с. 5-9

4. Календарный план реализации проекта с. 10

5. Темы для реализации проекта

 Подвижные игры для второй младшей группы с. 11-12

 Гимнастика после сна для второй младшей группы с. 13-14

 Пальчиковая гимнастика с. 15 -16

 Утренняя гимнастика с. 17

 Прогулка на свежем воздухе с. 18

 Потешки для умывания с.19

6. Список используемой литературы с. 20

**Актуальность выбранной темы:** воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие здорового образа жизни.

В настоящее время идёт постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. От состояния здоровья зависит возможность овладения детьми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем.

Предлагаемый проект создан на основе подхода к культуре физического воспитания с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

**Цель проекта:** формирование привычки к здоровому образу жизни детей

привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышения знаний о культуре здоровья.

**Задачи:**

- формирование у дошкольников физических качеств

-расширение представления детей о закаливании и витаминах

-воспитание уважения к своему здоровью

-способствовать расширению и углублению представлений детей о закаливании и витаминах

-изучение роли закаливания

-формирование стремления детей активно вступать в физическое общение

-знакомство с подвижными играми

-развитие культурно-гигиенических навыков

**Тип проекта**: групповой

**Форма организации:** беседы ,игры, проведение досуга с родителями.

**Состав проекта**: воспитатели, воспитанники 2 младшей группы, родители.

**Предполагаемый результат проекта:**

- расширение знаний о здоровом образе жизни

-формирование у детей интереса и уважения к своему здоровью

-оформление фотовыставки « За здоровьем в детский сад»

-умение детей играть в подвижные игры

**Следствие проекта:** продолжать знакомить с подвижными и пальчиковыми играми

**Теоретическая часть**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

 Только надо всем узнать,

Как здоровым-то нам стать!

В мире нет рецепта лучше

Быть со спортом неразлучным-

Проживёшь тогда сто лет

В этом вот и весь секрет!

Здоровье- это состояние любого живого организма , при котором он в целом и все его органы способы полностью выполнять свои функции отсутствие недуга, болезни.

Детский сад-это важный этап в жизни каждого маленького человечка. Но нужно помнить, что каждое дошкольное учреждение- это, прежде всего, агрессивная вирусно-микробная среда с постоянной частотой обновления. Поэтому нет ничего удивительного в тот, что каждый попавший в эту среду ребёнок находится под угрозой постоянных инфекционных и простудных заболеваний. К сожалению, некоторые родители ведут своих детей в сад, не обращая внимания на постоянный насморк, а порой даже кашель и другие симптомы начинающейся болезни. Однако не все инфекционные заболевания а первой стадии имеют заметные симптомы, а некоторые дети могут даже не болеть сами, но являться носителями той или иной инфекции. Поэтому даже обычная детская площадка- это уже место скопления микробов, что уж говорить о замкнутых пространствах детсадовских групп. Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

-охрана и укрепление здоровья детей

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

-создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

-воспитание потребности в здоровом образе жизни

-обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение ( утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика -обязательная часть ежедневного режима ребёнка в семье, детских дошкольных учреждениях. Её основная задача- перевести ребёнка в бодрое состояние.

Систематическое проведение утренней гимнастики под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Утренняя гимнастика создаёт организованное начало, ровное ,бодрое настроение у занимающихся. После утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Утренняя гимнастика является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня бодрое состояние ребёнка.

**Физкультура в детском саду**

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Занятия по физкультуре проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность составляет 15 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребёнка дольше этого времени. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, прыгать на одной и двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются различные виды ходьбы: « как мишка косолапый»,» как лисичка» , « как зайчик».

**Прогулки**

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. На прогулке дети играют, много двигаются.

Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем : о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д.. Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с родным городом, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится один час в день. Летом это время увеличивается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Помимо игровых площадок на участке необходимо иметь закрытые беседки для защиты от дождя и солнца .Кроме постоянного оборудования, на площадку выносятся игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы. В зимнее время на участке следует устроить горку и снежные фигурки .

Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определённой последовательности. Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.

Ведущее место на прогулке отводится играм, особенно подвижным. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, ели занятия были связаны с долгим сидением детей, Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до её окончания. Зимой лучше больше бегать, прыгать.

Во время прогулки необходимо уделять внимание трудовой деятельности детей. Трудовые задания должны быть посильны детям : зимой - разгребать снег, осенью- собирать листья, летом- подметать дорожки. Необходимо стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями .На прогулке разучиваются небольшие стихотворения, песенки. Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. В конце прогулки организуются спокойные игры. Затем дети собирают игрушки. Перед входом в помещение они вытирают ноги. Раздеваются дети тихо, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчики.

Особое внимание следует уделять играм с пальчиками. Играя в игры, мы развиваем у детей мелкую моторику .В таких играх развивается внимательность, воспитывается усидчивость, умение сосредоточиться. Пальчиковые игры позволяют подготовить ребёнка к счёту ,осознать понятия ниже, выше, слева, справа ,вверху внизу .Для пальчиковых игр можно надевать на пальцы колпачки из бумаги или просто рисовать на пальцах смешные рожицы.

**Плавание**

Плавание- одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки детей. Занятие плаванием в детском саду доставляют ребёнку удовольствие. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Первое знакомство начинается с раздевалки. Дети знакомятся с гигиеническими правилами и правилами поведения на воде. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребёнка к воде необходим адаптационный период. Каждое занятие для детей большая радость .Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде. Увлекаясь игрой, дети свободно ,без напряжения выполняют нужные движения. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное движение Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг дружке. Ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь.

**Гимнастика после сна**

Основная цель гимнастики после сна- поднять настроение с помощью воздушных ванн и физических упражнений. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание ,поочерёдное поднимание и опускание рук и ног, пальчиковой гимнастики. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений , но и за осанкой и дыханием детей. Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики 10 минут.

**Рижский метод закаливания**

Этот метод предусматривает ходьбу и сон без маечек.

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли ( 1 кг соли на ведро воды) . Ребёнок становится босиком и шагает на месте. После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 секунд. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Дети круглый год спят без маечек. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки для ног и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже 14 градусов Цельсия.

**Витамины**

Витамины - это ценнейшие продукты, необходимые организму человека. Существуют несколько видов витаминов, необходимые для ребёнка.

Витамин А улучает зрение, способствует правильному обмену веществ, необходим для роста новых клеток . Он содержится в моркови, масле ,перце.

Витамин В укрепляет организм, даёт запас энергии. Играет важную роль в обмен веществ. Он содержится в рыбе, хлебе, яйце, сыре, банане, курице, кефире, кураге, орехах, овсянке.

Апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстро выздоравливать.

Витамин Д важен для развития костей и зубов

.Он содержится в молочных продуктах.

Используя в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Календарный план реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы проекта  | Деятельность педагога  | сроки |
| 1 этап-подготовительный  | -формирование проблемы ( цели)-анализ проблемы, определение источников информации-подбор литературы о профилактике здоровья- | октябрь |
| 2 этап-организационный  | - сбор и уточнение информации по теме- занятие с детьми « Витаминный домик»« Овощи и фрукты – полезные продукты»-консультирование родителей по здоровому образу жизни | Ноябрь=Январь  |
| 3 этап-итоговый | - подготовка к презентации-презентация-оформление фотовыставки « За здоровьем в детский сад»-проведение праздника с родителями  | Февраль  |

**Подвижные игры**

**Пузырь**

Цель6 научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже ,приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание: дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу.

Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет:» Лопнул пузырь». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом « Хлоп» .

**Мыши и кот**

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Описание: дети сидят на скамейках или стульчиках- это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот- воспитатель. Кот засыпает ( закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей группе. Но вот кот просыпается и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места-норки. Пойманных мышей кот уводит к себе. После кот ещё раз проходит по группе и снова засыпает.

**Лохматый пёс**

Цель: учит детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.

Описание: дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребёнок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувший нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим,

И посмотрим:» Что-то будет?»

Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пёс встаёт и лает. Дети разбегаются, пёс гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пёс возвращается на место.

**Гимнастика после сна**

**Медвежата**

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись.

И в медвежонка превратись.

Медвежата в чаще жили.

Головой своей крутили.

Вот так! Вот так!

Вот мишутка наш идёт

Никогда не упадёт.

Топ-топ,топ-топ

Мёд медведь в лесу нашёл-

Мало мёду , много пчёл.

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поёт под кустом

( дыхательная гимнастика)

**Я на солнышке лежу**

Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую

И песок на берегу

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я всё лежу

 И на солнышко гляжу.

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно

Вышли на берег крутой.

И отправились домой.

**Дождь**

Что такое, что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошёл сильней,

И по крыше бьёт быстрей

Вверх поднимем наши ручки

И дотянемся до тучки

Уходи от нас скорей,

Не пугай ты нас, детей,

Вот к нам солнышко пришло,

Стало весело, светло

А теперь на ножки встанем,

И большими станем.

**Пальчиковая гимнастика**

 1,2,3,4,5-

Вышли зайчики гулять.

1,2,3,4,5-

В домик спрятались опять.

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

Этот пальчик - я

Вот и вся моя семья.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик- прыг в кровать,

Этот пальчик прикоркнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики – « Ура;»

В детский сад идти пора .

**Утренняя гимнастика**

**1.Вводная часть.**

Ходьба друг за другом в колонне по одному; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба дробным шагом «змейкой» между предметами, поставленными в ряд; лёгкий бег врассыпную, дыхательные упражнения. Построение в круг.

**2. Основная часть. ОРУ без предметов.**

1. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.

1-2 поднять руки через стороны, помахать ими,

3-4 опустить, вернуться в И.п. (5раз)

2. И.п. ноги на ширине ступни, руки за спиной.

1-2 присесть и кончиками пальцев постучать по коленям,

3-4 встать, выпрямиться, вернуться в И.п. (4раза)

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 наклониться, коснуться пальцами рук пола (по возможности)

3-4 выпрямиться, вернуться в И.п. (4раза)

4. И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой на месте. (2раза)

**3. Заключительная часть.**

Ходьба «вперевалочку», как медвежата.

**Список используемой литературы**

1. **М. Безруких «Разговор о правильном питании» ( учебник для 1 класса)**
2. **«Родительские собрания для 1-4 классов**
3. **В.В.Степанова « Школа развития индивидуальности»**
4. **В.В.Степанова « Дидактические игры»**