

**Проект по здоровьесбережению  
«Малыши-крепьши» в младшей группе**

*«Здоровье есть высочайшее богатство человека»*

*Гиппократ.*

**Тема проекта:** «Малыши-крепьши» для воспитанников младших групп.

**Вид проекта:** Познавательного-игровой. **Тип проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Участники проекта:** воспитатели, дети младших групп и их родители МБДОУ №90

**Актуальность проекта:** Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей выработать привычку к регулярным занятиям физической культурой. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Забота о воспитании здорового ребенка является ежегодной задачей в работе нашего образовательного учреждения.

**Проблема проекта:**

Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», не осознают значимость здоровья; Невнимание родителей к здоровому образу жизни.

**Цель проекта:**

1. Формировать элементарные представления основ здорового образа жизни у детей.

2. Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

1. Укреплять и охранять здоровье детей;
2. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
3. Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
4. Активизировать словарь детей: здоровье, физкультура, здоровый образ жизни, зарядка и т. д.

**Предполагаемые результаты:**

1. Формирования понимания у всех участников образовательного процесса ценности здоровья, основ здоровьесбережения;
2. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
3. Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

**Формы проведения проекта:**

- Утренняя гимнастика

- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Беседы
- Пальчиковые игры
- Дидактические игры
- Дыхательная гимнастика
- Игры с нестандартным оборудованием
- Гимнастика после сна
- Консультирование и беседы с родителями

### **Этапы реализации проекта:**

#### **Подготовительный этап**

##### **Работа с родителями:**

- Анкетирование родителей.
- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 2 - 3 лет».
- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;

#### **Практический этап**

##### **Работа с детьми:**

Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

- Утренняя гимнастика;
- Динамические паузы, физкультминутки;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм.

Закаливающие мероприятия (ежедневно)

- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.
- Ходение босиком по массажным дорожкам.
- Самомассаж стоп и рук.
- Игры, направленные на формирование правильной осанки.

##### **Заключительный этап:**

- Итоговое мероприятие: «В гостях у Крепыша»
- Фотовыставка «Мама, папа, я – здоровая семья!»

### **Мероприятия проектной недели**

<b>Чистота залог здоровья!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа с детьми «О чистоте»</li> <li>- Игра «Полотенце, мыло и вода – наши лучшие друзья!»</li> </ul>
--------------------------------	--

<p>Цель - формирование культурно- гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактическая гимнастика (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, массажные дорожки, физкультминутки, пальчиковые игры)</li> <li>- Д/И «Вредно и полезно», «Хорошо и плохо»</li> <li>- Сказки мойдодыра</li> <li>- Консультации для родителей о физических, гигиенических умениях и навыках детей; «Что такое пальчиковая гимнастика для малышей». Картотека «Пальчиковые игры»; Профилактика ОРВИ</li> </ul>
<p><b>Физкульт-событие</b> Цель - Развивать интерес детей к занятиям спортом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Чтобы здоровым быть, нужно со спортом дружить»</li> <li>- Д/И «Стоит, бежит и прыгает», «Я скажу, а вы покажите»</li> <li>- Физкульт-игра «Веселая зарядка»</li> <li>- Подвижные игры «Воробушки», «Кот и мыши»</li> <li>- Играем с тренажерами «Тропинка здоровья», «Ветерок», «Массажные ладошки»</li> <li>- Консультации для родителей на тему «Тренажеры своими руками», «Занятия спортом в семье и детском саду»</li> </ul>
<p><b>Здоровье и питание</b> Цель - формирование навыков здорового питания у детей младшего дошкольного возраста</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Сказки Доктора Айболита</li> <li>- Беседа «Полезная еда!»</li> <li>- Д/И «Съедобное – не съедобное»</li> <li>- Физкульт-игра «Быть здоровым я хочу!»</li> <li>- Рисование «Съедобные витамины» (фрукты и овощи)</li> <li>- Консультации для родителей о полезной и вредной пище «Здоровое питание для малышей»; «Культура здорового питания дома и в детском саду»</li> </ul>
<p><b>День здоровья!</b> Цель - воспитание у младших дошкольников здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа с детьми «О здоровье, как его сберечь»</li> <li>- Профилактическая гимнастика (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, массажные дорожки, физкультминутки, пальчиковые игры)</li> <li>- Физкульт-игра «Веселая зарядка»</li> <li>- Сказки доктора Айболита</li> <li>- Консультации для родителей о здоровьесбережении «Профилактика ОРВИ</li> <li>- Подвижные игры</li> </ul>
<p><b>В гостях у Крепыша</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровой досуг «Здоровые ребята»</li> <li>- Фотовыставка «Мама, папа, я – здоровая семья!»</li> </ul>

### **Итоги реализации проекта:**

Появился интерес и желание у детей выполнять различные упражнения.

Дети самостоятельно проявляют инициативу: бегать, прыгать, играть с нестандартным оборудованием.

Установлены партнёрские взаимоотношения с семьями воспитанников, создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для человека и о ценности здоровья.