

Проект «Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста».

Проблема: высокий уровень заболеваемости детей раннего возраста.

Актуальность темы. 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. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья малышей.

Участники проекта: дети раннего возраста, педагоги, родители воспитанников.

Объект: развитие физических навыков и укрепление здоровья детей раннего возраста.

Предмет: профилактика простудных заболеваний, укрепление здоровья воспитанников.

Вид проекта: познавательный, групповой.

Продолжительность: 1 месяц (*краткосрочный.*)

Цель: укрепить здоровье детей, провести профилактические мероприятия, познакомить родителей со здоровьесберегающими технологиями.

Задачи проекта:

- познакомить родителей с вирусами и инфекциями, которым подвержены дети раннего возраста; их многообразием, их лечением и профилактикой;
- продолжать формировать у детей навык мытья рук перед едой, после прогулки, туалета и по мере их загрязнения;
- поощрять желание активно участвовать в утренних зарядках и зарядках после сна;
- создавать условия для охраны и укрепления здоровья детей;
- внедрить и активно использовать в работе здоровьесберегающие технологии;
- привлекать родителей к активному участию в проекте.

Методы и технологии.

1. Беседы о пользе зарядки, витаминах в овощах и фруктах.
2. Занятия в игровой форме.
3. Проведение зарядок (утренняя зарядка и зарядка после пробуждения, дыхательная и зрительная гимнастики, игры и упражнения на развитие речевого дыхания).
4. Организация подвижных игр на прогулках.
5. Пальчиковые игры, малоподвижные игры в группе на развитие физических качеств.
6. Использование массажных ковриков, мячиков с массажным эффектом, шишек.
7. Выращивание лука.

Предполагаемые результаты.

Создание необходимых условий по оздоровлению детей и профилактике простудных заболеваний.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование полезных привычек.

Активное участие большинства родителей в реализации проекта.

Этапы проекта.

1 этап. Подготовительный.

1. Изучение литературы по теме проекта.
2. Создание развивающей среды для осуществления проекта.
3. Первичная диагностика.
4. Анкетирование родителей на тему «Здоровье ребенка в ваших руках».
5. Составление плана основного этапа **проекта**.
6. Выводы по итогам первого этапа **проекта**.

2 этап. Основной.

Реализация проекта:

- использование потешки, направленные на формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (просмотр мультфильма «Мойдодыр»);
- проведение дидактических игр на развитие тактильных ощущений, температурных различий («Чудесный мешочек», «Теплый – холодный», «Легкий – тяжелый» и пр.);
- проведение дидактических игр на развитие мелкой моторики руки (игрушки с пуговицами, крючками, молниями, шнуровкой и т. д.);
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни в игровых ситуациях («Кукла Катя заболела», «У мишки горлышко болит»);
- знакомство детей с экспериментальной деятельностью (выращивание лука);
- закрепление знаний о личной гигиене «Путешествие в страну здоровья»;
- чтение потешек, направленных на формирование умения во время еды правильно держать ложку;
- формирование первоначальных представлений о пользе фруктов и овощей;
- формирование у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть; уши – слышать; нос – нюхать; язык – пробовать на вкус; руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.
- развитие артикуляционного и голосового аппарата, речевого дыхания, слухового внимания посредством словесных игр, пальчиковой гимнастики, физкультминуток, игр на развитие речевого дыхания;
- обогащение словаря детей существительными, обозначающими названия овощей, фруктов;
- формирование представления о пользе витаминов.

На протяжении всего проекта:

- рассматривать с детьми иллюстрации к произведениям детской литературы;
- развивать умение отвечать на вопросы по содержанию картинок («Дети делают зарядку», «Котята умываются, мышата умываются» и пр.);
- конструирование из строительного материала;
- лепка из пластилина на тему «Витаминки»;
- рисование мелками на тему «Солнце – мой друг»;
- лепка на тему «Лук»;
- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в малоподвижные, подвижные, пальчиковые игры;
- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

- учить уметь ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

- приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направления и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

Информация в родительском уголке «Детские заболевания» и рекомендации по теме проекта:

- привлечь родителей к совместной работе с детьми;
- опросить родителей о здоровье воспитанников группы;
- выставка детских работ по теме **проекта**;
- провести анализ уровня заболеваемости детей группы.

Выводы по результатам проекта.

В ходе проекта активно использовались здоровьесберегающие технологии, которые способствовали повышению уровня посещаемости.

Активное внедрение и использование как стандартных, так и нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, которые положительно сказывается на здоровье воспитанников, их соматическом и эмоциональном состоянии.

К участию в проекте активно привлекались родители воспитанников. Создание энциклопедии здоровья «Как мы здоровье бережем» помогло родителям обменяться опытом, знаниями и приемами по здоровьесбережению своих малышей.

Приложение 1

Анкета для родителей.

1. ФИО...
2. Как часто болеет Ваш ребенок...
3. Как Вы считаете, в чем причина заболеваемости Вашего ребенка...
4. Проводите ли Вы дома утреннюю зарядку?
5. Проводите ли Вы дома закаливающие процедуры?
6. Как часто и как продолжительно Ваш ребенок гуляет (*вне детского сада*)?
7. Как часто Ваш ребенок употребляет в пищу овощи и фрукты?

Приложение 2

Песенки

Песенки для умывания

Чище мойся, воды не бойся.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

Тёплой водою
Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

Ай, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Тёплая водичка
Умоет Тане личико,
Пальчики – Антошке,
Сашеньке – ладошки.

Руки мой перед едой,
Грязные руки грозят бедой.

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтоб глазки блестели,
Чтоб щёчки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Песенки при одевании

Раз, два, три, четыре, пять –
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки
И пойдём скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.

Вот они сапожки:
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.
Если дождик пойдёт,
Наденем калошки.
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

Песенки при причёсывании

Что мы делаем расчёской?
Тане делаем причёску.
Что мы делаем расчёской?
Вите делаем причёску.
Витя в зеркало глядит:
Нет вихров – приятный вид.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым.

Мы не любим неопрятных,
Не расчёсанных ребят,
С ними даже поросята
Подружится, не хотят.

Чешу, чешу волосоньки,
Расчёсываю косоньки!
Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету, плету,
Приговариваю:
«Ты расти, расти, коса –
Всему городу краса».

Песенки во время еды

Вот и полдник подошёл,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За обедом не сори,
Насорил – так убери.

А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот – тарелка, вот – еда.
Не осталось и следа.

На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.

Глубоко и мелко,
Корабли в тарелке,
Вот кораблик плывёт,
Заплывает прямо в рот.

Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.

Час обеда подошёл,
Сели деточки за стол.

Песенки перед сном

Тишина у пруда,
Не качается вода.
Не шумят камыши,
Засыпают малыши.

Вот проснулся петушок,
Встала курочка.
Подымайся, мой дружок,
Встань, мой Юрочка!
Спят медведи и слоны,
Заяц спит и ежик.
Все вокруг спать должны,
Наши дети тоже. Спали-почивали,
Весело ли встали?
Ах ты, душечка!
Ах ты, душечка!
Ах ты, белая
Моя подушечка.
На тебя ложусь щекой,
За тебя держусь рукой!

Наступает ночь,
Ты устала дочка.
Ждет тебя кроватка,
Спи дочурка, сладко.