

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 71 «Радость»*

**Здоровьесберегающий проект
«Дорогой здоровья»
для детей младшего дошкольного возраста**



Выполнили:
Воспитатель:
Магдеева Н. А.
Воспитатель высшей
квалификационной категории
Сонеч С.А.

г.Нижневартовск, 2022г.

Паспорт проекта

Название проекта	Дорогой здоровья.
Разработчики	Воспитатель: Магдеева Наталья Анатольевна, Воспитатель: Сонец Светлана Анатольевна.
Участники проекта	Дети, родители, воспитатели.
Тип – проекта	Информационно-исследовательский, познавательного-игровой.
Продолжительность проекта	Краткосрочный 10.10.2022г. – 30.12.2022г.
Направление проекта	Пропаганда здорового образа жизни и оздоровления воспитанников.
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие.
Педагогическая проблема	У детей младшего дошкольного возраста отсутствуют знания о здоровом образе жизни, до конца не сформированы культурно – гигиенические навыки. Высокая заболеваемость в период адаптации, снижение иммунитета.
Актуальность	Охрана жизни и укрепление здоровья - одна из приоритетных задач дошкольного образования. В период адаптации - эта задача стоит особенно остро. При поступлении детей в дошкольное учреждение наблюдается увеличение случаев заболеваний, иммунитет детей ослаблен, поэтому для укрепления здоровья проводится ежедневная профилактическая работа.
Цель проекта	Формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, оздоровление детей. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей.
Задачи проекта	1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма. Формирование представлений о здоровом образе жизни. 2. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников. 3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены. 4. Укрепить связи между ДООУ и семьей, изменить

	позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
Этапы проекта	1 этап – Подготовительный. 2 этап – Практический. 3 этап – Итоговый.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ➤ У детей будут привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания, привычка к аккуратности и чистоте. ➤ Возникнет интерес и потребность в ежедневных беседах о здоровом образе жизни и о значимости полезной пищи для здоровья человека. ➤ Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно – оздоровительной. ➤ Повысится интерес и активность родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни. ➤ Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДОУ.
Ресурсное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурный уголок в группе. - Спортивный зал (физкультурное оборудование и спортивный инвентарь), спортивный участок на территории МАДОУ. - Методический инструментарий (картотека подвижных игр, картотека бесед, сценарий спортивного развлечения и т.д.). - Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста». - Комплекс утренней гимнастики.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя».
(В.А. Сухомлинский)

Современное общество предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью.

Приоритетная задача дошкольного образования - воспитание здорового ребенка. Сохранение и укрепление здоровья - первооснова для его полноценного развития.

В дошкольном возрасте происходит интенсивный рост и развитие ребенка, формируются осанка, основные движения, вырабатываются привычки и навыки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это активная деятельность, направленная на улучшение и сохранение своего здоровья.

Актуальность проекта

Охрана жизни и укрепление здоровья - одна из приоритетных задач дошкольного образования. В период адаптации - эта задача стоит особенно остро. При поступлении детей в дошкольное учреждение наблюдается увеличение случаев заболеваний, иммунитет детей ослаблен, поэтому для укрепления здоровья проводится ежедневная профилактическая работа против простудных заболеваний. Ранний возраст, решающий в формировании психического и физического здоровья детей. С первой младшей группы большое внимание уделяется физкультурно – оздоровительным мероприятиям. Наряду с этим необходимо использовать современные инновационные методы в воспитательно - оздоровительной работе.

В совместной работе с родителями, (законными представителями), способствовать формированию потребности детей в здоровом образе жизни, в выработывании привычек и навыков, направленных на сохранение и улучшение своего здоровья.

Для реализации задач по здоровьесбережению детей и формированию потребности в здоровом образе жизни - разработан проект «Дорогой здоровья».

Новизна проекта

Новизна проекта - в применении инновационной технологии: Су-Джок терапии. Это – один из эффективных приемов, способствующих развитию познавательной, эмоционально – волевой сферы ребенка.

Су-Джок позволяет улучшить мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку. Массаж пальцев рук шариком Су-Джок позволяет улучшить самочувствие, снимает стресс, повышает общий тонус организма.

Упражнения можно проводить не только с педагогами в дошкольном учреждении, но и дома с родителями.

Проблема

У детей младшего дошкольного возраста отсутствуют знания о здоровом образе жизни, до конца не сформированы культурно – гигиенические навыки. Высокая заболеваемость в период адаптации, снижение иммунитета.

Обоснование проблемы

Родители уделяют недостаточно внимания воспитанию культурно – гигиенических навыков, физическому развитию детей, приобщению к здоровому образу жизни в семье.

Принципы реализации проекта

- принцип комплексности использования оздоровительных, профилактических, физкультурно -спортивных технологий;
- принцип системности непрерывности проведения профилактических, оздоровительных мероприятий;
- принцип максимального охвата проектом всех участников (детей, родителей, педагогов);
- принцип использования немедикоментозных средств оздоровления;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип наглядности;
- принцип формирования положительной мотивации у воспитанников и их семей к проведению профилактических, оздоровительных, физкультурных мероприятий.

Проект «**Дорогой здоровья**» реализуется в группе для детей младшего дошкольного возраста 1.6-3 лет «Малышок» МАДОУ ДС № 71 «Радость».

Участники проекта:

- Дети 1.6– 3 лет
- Родители.
- Воспитатели группы.

Один из методов реализации работы по физическому воспитанию дошкольников – проектный. Метод проекта позволяет реализовать поставленные задачи и цели в процессе совместной деятельности всех участников педагогического процесса.

Результатом этой деятельности является обеспечение воспитательного эффекта: воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений.

Дидактической целью проекта «Дорогой здоровья» – реализуется через детальную разработку проблемы.

Технологии по здоровьесбережению в ДОУ

Технология сохранения и стимулирования здоровья:

- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- релаксация
- гимнастика после сна
- подвижные игры
- спортивные игры
- динамические паузы
- гимнастика для глаз

Технология обучения здорового образа жизни:

- ОД по физической культуре
- утренняя гимнастика
- активный отдых

Коррекционная технология:

- технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика
- *Игротерапия*
- *Су -Джок терапия*

Технология валеологического просвещения родителей:

- беседы
- практикумы
- спортивные праздники
- праздники здоровья
- конкурсы
- нетрадиционные формы работы с родителями
- личный пример педагога

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Пальчиковая гимнастика проводится с группой детей или индивидуально, любой отрезок времени. Эффективный способ развития мелкой моторики, а значит и интеллектуальных способностей ребенка.

Дыхательная гимнастика проводится для профилактики заболеваний органов дыхания. Правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья.

Релаксация помогает снять психоэмоциональное напряжение и проводится с использованием спокойной классической музыки.

Гимнастика после сна помогает ребенку «проснуться», поднимает настроение и мышечный тонус детей. Способствует профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, простудных заболеваний, развитию физических навыков.

Подвижные игры проводятся ежедневно. Дети выполняют имитационные движения, учатся выполнять, понимать и следовать правилам игры. Подвижные игры проводятся на улице во время прогулки, во время организованной образовательной деятельности по физической культуре.

Спортивные игры проводятся ежедневно. Спортивные игры развивают физические качества, мышление, память, внимание.

Динамические паузы проводятся по мере утомляемости детей во время организованной образовательной деятельности, и включают в себя пальчиковые игры, физминутки, подвижные игры в зависимости от вида деятельности.

Гимнастика для глаз снимает напряжение мышц глаз, проводится ежедневно, с использованием наглядного материала и показа педагога.

Технология обучения здорового образа жизни

В группе для детей младшего дошкольного возраста организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится в хорошо проветренном помещении, два раза в неделю, в соответствии с программой.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно, по 5 минут. Гимнастика проводится в соответствии с комплексами для детей данного возраста.

Активный отдых («День здоровья», физкультурный досуг, спортивный праздник) сопровождаются музыкой. Дети приобщаются к участию в различных соревнованиях, конкурсах, состязаниях с использованием тех умений и навыков, которыми уже достаточно владеют. Во время активного отдыха ведут себя более раскрепощено, что позволяет им двигаться без особого напряжения, возникает множество положительных эмоций, ощущение свободы, радости.

Коррекционная технология

Технология музыкального воздействия применяется как во время организованной образовательной деятельности, так и в любое свободное время. Музыка корректирует психическое и эмоциональное состояние детей. Слушание правильно подобранной музыки снижает раздражительность, оказывает успокаивающее воздействие на гиперактивных детей, замкнутые дети становятся более раскрепощенными, у них развивается навыки взаимодействия с другими детьми.

Сказкотерапия используется для развивающей и психотерапевтической работы с детьми. Целью, которой является гармонизация эмоционально-личностного развития, формирование творческих и волевых качеств.

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для артикуляционного аппарата и необходимы для правильного звукопроизношения. Гимнастику проводится каждый день.

Су -Джок технология интересна тем, что упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома самими родителями. Шарик Су - Джок воздействует на биологически активные точки, вызывает улучшение, самочувствия, снимает стресс, повышает общий тонус организма. Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук.

Технология валеологического просвещения родителей

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей, обретение ими валеологической компетентности.

Валеологическое просвещение – это процесс, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, родителей, педагогов, его осуществление связано с изменением отношения к здоровью родителей, ребенка, педагогического коллектива.

Воспитание детей, прежде всего происходит в семье. Психозоциональное и физическое состояние ребенка напрямую зависит от режима дня, от того, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка.

Валеологическое просвещение родителей включает в себя : работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ; ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка; обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.); ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т. д.).

Цель проекта

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. Создание условий для целостного развития и формирование здоровьеориентированного образа жизни участников образовательного процесса, направленных на улучшение состояния здоровья детей. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка, воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи проекта

Для детей:

- укреплять и охранять здоровье детей;

- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Для педагогов:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Для родителей (законных представителей):

- повышать педагогическую компетентность родителей (законных представителей) по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей, формированию навыков здорового образа жизни;
- способствовать созданию активной позиции родителей (законных представителей) в совместной двигательной деятельности с детьми;
- заинтересовать родителей (законных представителей) укреплять здоровый образ жизни в семье.

Характеристика возрастных особенностей детей

Ранний детский возраст, от одного года до трех лет. Этот возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее психологическое развитие. Возраст раннего детства, время созревания всех основополагающих функций, является самым благоприятным для воспитания и обучения. В дошкольном периоде закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки физического, умственного, нравственного развития ребенка.

Планируемые результаты

Дети:

- Привиты культурно - гигиенические навыки, простейшие навыки самообслуживания, выработана привычка к чистоте, порядку, аккуратности;
- Участвуют в беседах, самостоятельно рассматривают иллюстрации по теме «Здоровый образ жизни»; проявляют инициативу в игровой деятельности;
- Сохранено и укреплено здоровье через систему комплексной физкультурно - оздоровительной работы;
- Сформированы первичные представления о здоровом образе жизни;
- Возник интерес к физкультурным занятиям, подвижным играм, желание закаляться, заботиться о своем здоровье;
- Активизирован и обогащен словарный запас по теме «Здоровье»

Родители:

- Повышена педагогическая культура родителей посредством консультаций, бесед, оформления буклетов, памяток;
- Активное включение родителей в образовательный процесс: совместные праздники, участие в конкурсах и выставках;
- Повышен интерес и активность родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни;

Педагоги:

- Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ;
- Рост профессиональной компетентности и творческого потенциала;
- Установлены позитивные отношения между педагогами и родителями

Продукт проектной деятельности:

Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик: «Пальчиковые игры с карандашом», «Дыхательная гимнастика» «Физминутки», «Артикуляционная гимнастика», «Картотека пальчиковых игр с использованием шарика - массажера и эластичных колец Су - Джок»

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап

Цель: Создание условий для реализации проекта. Изучение потребностей педагогов и родителей по оздоровлению детей.

1. Анкетирование родителей по теме: «Здоровый образ жизни»;
2. Подборка и изучение методического материала по теме проекта;
3. Оформление консультаций, буклетов, памяток для родителей;
4. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно -отобразительных игр по теме проекта;
5. Создание картотек различных гимнастик;
6. Привлечение родителей к участию в проекте.

Основной этап

Цель: Организация консультативной, просветительской работы среди родителей по оздоровлению детей, привитию культурно - гигиенических навыков, формированию первичные представления о здоровом образе жизни, организации активного отдыха в семье. Создание условий для сохранения здоровья и комфортного пребывания детей в ДОУ.

Правильно организованная деятельность в течении дня, соблюдение режима способствует тому, чтобы ребенок рос здоровым и активным.

Режим дня - это система, которая помогает распределить время сна и бодрствования, прием пищи, гигиенических процедур, прогулок, образовательной деятельности, игр и других занятий ребенка.

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика Су - Джок;
- Артикуляционная гимнастика;
- Гимнастика пробуждения;
- Хожение по массажным дорожкам;
- Физкультминутки:
- Закаливающие процедуры;
- Подвижные игры в группе и на улице;
- Воспитание культурно - гигиенических навыков;
- Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы:

Ситуативные разговоры:

«О пользе утренней зарядки»; «Полезные привычки»; «Зачем нужны нам фрукты?»»

Беседы:

«Секреты здоровья»

Цель: Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

Цель: Формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность.

«Поможем Хрюше стать опрятным»

Цель: Формировать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков; побуждать детей к постоянному их выполнению.

«Чистые руки»

Цель: Рассказать детям о том, почему важно тщательно мыть руки после прогулки, посещения туалета, перед едой. Предложить показать, как нужно правильно мыть руки.

«Я и мое здоровье»

Цель: Рассказать детям о том, что здоровье является одной из главных ценностей жизни. Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.

Дидактические игры:

«Правила чистюли»

Цель: Закреплять культурно - гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание). Учить показывать движения при помощи мимики и жестов, угадывать по показу.

«Уложим куклу спать»

Цель: Уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

«Назови части тела»

Цель: Формировать представление о своем теле.

«Покажем кукле Кате как сидеть за столом»

Цель: Формирование навыка мытья рук перед едой, правильного поведения за столом, уважительного отношения к поварам.

«Кукла Маша простудилась»

Цель: Способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.

Подвижные игры:

«Где звенит?»; «Догоните меня»; «Птицы в гнездышках»; «Поезд»; «Карусель»; «Воробушки и кот»; «Кот и мыши» и т.д

Цель: Создание положительного настроения, укрепления здоровья детей.

Сюжетно-ролевые игры :

«Больница»

Цель: воспитывать бережное отношение к своему здоровью, умение проявлять чуткость, заботу к заболевшему человеку.

«Полезный завтрак»

Цель: Формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

Игровая ситуация «Лисичка садится обедать»

Цель: Развивать речь, активизировать диалоговую речь. Закреплять знания о посуде, прививать культуру поведения за столом.

Игровая ситуация «Кукла Катя заболела»

Цель: Формировать начальные навыки ролевого поведения, связывать сюжетные действия с названием роли.

Ознакомление с художественной литературой:

А. Барто «Девочка чумахая»; К Чуковский «Мойдодыр» «Доктор Айболит»; С Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Проговаривание потешек во время КГН:

«Мышка плохо лапки мыла: Лишь водичкою смочила...»; «Моем, моем трубочиста...»; «Бери ложку, бери хлеб, И скорее за обед...»

Рассматривание картинок:

«Предметы личной гигиены»; «Алгоритма умывания»; «Правила гигиены»

Проведение спортивных, досуговых мероприятий:

«Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!»; «Мячик круглый есть у нас»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие интереса к играм, создание радостного настроения.

Работа с родителями:

Анкетирование родителей по теме: «Здоровый образ жизни. Закаливание ребенка»;

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка; Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха;

Консультации «Для чего нужны коврики - массажеры»; «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания»; «Фитотерапия для детей»

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

Выставка семейных фотографий «Зарядка с папой»

Цель: продолжать формировать интерес к здоровому образу жизни, желание быть здоровым, заниматься спортом.

«Фито кулоны»

Цель: Профилактика ОРЗ и простуды.

Заключительный этап

Итоговые мероприятия:

Выставка семейных фотографий «Зарядка с папой»

Цель: Приобщение родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни.

Спортивное развлечение для детей «Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Заключение

В ходе реализации проекта, мы пришли к следующим выводам:

1. У детей появилось желание заниматься утренней гимнастикой, физкультурой. Они с удовольствием принимают участие в закаливании, играх, спортивных мероприятиях. Сформировались начальные представления о здоровом образе жизни, культурно-гигиенические навыки согласно возрасту.

2. Повысилась компетентность родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей, расширились представления о закалывающих мероприятиях.

Установлены сотрудничество отношения между педагогами и родителями по вопросам формирования начальных представлений здорового образа жизни, воспитанию культурно -гигиенических навыков детей.

Механизм реализации проекта

Проект реализуется через изучение учебно-методической литературы по данной теме, деятельность участников проекта.

Механизм реализации проекта предусматривает системно - деятельностные, игровые, творческие технологии реализации проектных мероприятий по здоровьесбережению.

Формы и методы организации деятельности по реализации Проекта

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией Н. Е. Вераксы «От рождения до школы».
2. Информирование родителей с помощью консультаций, памяток, буклетов.
3. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
4. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
5. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

Методы реализации проекта:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно—ролевые игры;
- дидактические игры;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки;
- закаливание;
- гимнастика после сна;
- спортивные досуги.

Ресурсы проекта

Материальное обеспечение:

1. Спортивный уголок:

Флажки, мячи малые, платочки в количестве, обеспечивающем стопроцентное участие при проведении занятий физической культурой, маски для подвижных игр, коврики, дорожки массажные.

2. Спортивный зал:

Мячи, обручи, воротца, тоннели и т.д

3. Наличие спортивной площадки, позволяющей заниматься физической культурой на улице.

4. Уголок сюжетно -ролевых игр

Методическое и учебное обеспечение воспитательно-образовательного процесса.

- 1.Картотеки: «Пальчиковые игры с карандашом», «Дыхательная гимнастика» «Физминутки», «Артикуляционная гимнастика», «Картотека пальчиковых игр с использованием шарика - массажера и эластичных колец Су - Джок», «Картотека подвижных игр»

2. Наличие аудио материалов.

3. Наличие картинок по Зож ; алгоритмов мытья рук, одевания.

Партнеры Проекта

Музыкальный руководитель: Соловьева Ольга Николаевна;
Учитель логопед: Тарасова Александра Александровна.

Факторы риска:

Непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации. Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня) .

Перспективы развития проекта:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Таким образом, используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список используемой литературы:

- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
- Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2004

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

- Да, (_____) раз?
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? _____

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

- _____

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

- Да
- Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

- Прием пищи
- Ночной сон
- Дневной сон
- Прогулка

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое _____

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое _____

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое _____

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду:

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое _____

Вне детского сада:

- Средства массовой информации
- Интернет
- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое _____

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста

- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое _____

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно • От случая к случаю • Не занимаюсь • Другое _____

16. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на _____%, потому что _____»

17. Возраст : - Ваш _____ - Вашего ребенка _____

18. Образование : - Высшее - Среднее

19. Состав семьи _____

20. Количество детей _____

Спасибо за сотрудничество!

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме. Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой. В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано); проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук. Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену. Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную. Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.).

Консультация «Полезьа массажных ковриков»

Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.

Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. Это полезно как для взрослых, так и для малышей. Кроме того, ходьба на массажном коврике - это успешная профилактика плоскостопия!

Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?

В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности. Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных «тренажеров» становится массажный коврик. Его рельефная поверхность оказывает максимально эффективное оздоравливающее воздействие.

Дети с удовольствием выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Вот несколько примеров заданий, которые может повторить ваш ребенок:

- Косолапый мишка. Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.

- Ходим по-гусиному. Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.

- Перекаты. Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.

- Пятерня. Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.

- Топтание на носках или на пятках. Выполняется одновременно на обеих ногах. Малыш переступает на коврике около 30 секунд в каждом положении.

Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоциональное состояние малыша.

Что делать, если нет возможности купить массажный коврик?

Вы можете сделать коврик своими руками!

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

- Массажные коврики с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика.

- Текстильные массажные коврики

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутри получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.

- Комбинированные массажные коврики.

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша и тем, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др.

Ортопеды рекомендуют!

Будьте здоровы!

<https://www.maam.ru/detskijasad/polza-masazhnyh-kovrikov-konsultacija.html>

Консультация для родителей «Фитотерапия для детей».

Многим мамам не хочется чтобы дети с раннего возраста принимали синтетические медикаменты и сильнодействующие лекарства, которые вызывают много побочных эффектов. Они уверены, что лучше дать возможность организму самостоятельно излечиться, помогая лишь природными средствами. В отличие от других лекарств фитотерапия для детей может практиковаться годами, не вызывая привыкания. Лечение травами детей имеет ряд особенностей.

Травяной сбор должен быть вкусным. Отбирайте для детей приятные на вкус или нейтральные травы. Если возникает необходимость подсластить отвар, используйте мед или фруктозу. Никогда не кладите много сахара. Лучше использовать отвар, а не сироп. По возможности приобщайте детей к сбору трав. Это поможет им почувствовать себя взрослыми и самостоятельными. Зимой ребенок с большим удовольствием выпьет отвар тех трав, которые он собрал летом.

Не собирайте травы в пределах городской черты или в пригороде. Никогда не используйте экзотические травы, биостимуляторы или растения с сильным запахом: элеутерококк, чистотел, женьшень, лимонник, любисток, зверобой, полынь, крушина, дурман, эфедра, термopsis. Лучше используйте легкие приятные травы с нежным приятным вкусом.

Не делайте многокомпонентные сборы, начинайте с одной-двух травок, постепенно увеличивая их количество.

Избегайте спиртовых настоек трав. Используйте отвары, настои или напары.

Никогда не используйте неизвестные травы.

Отвар лучше всего готовить в глиняной или эмалированной посуде, а настой – в термосе.

Готовые отвары и настои храните не более суток.

Ребенка с младенчества можно приучать к купанию в травках, проводить гигиенические процедуры с использованием отваров трав.

Вводите в рацион ребенка злаки, разнообразные фрукты и овощи, а также орехи, зелень. Используйте в своем рационе и приобщайте ребенка к употреблению чеснока, лука, хрена, эти растения способствуют профилактике простудных заболеваний.

Готовьте для детей чай с душистыми травами, компоты, кисели, отвары из ягод и плодов, цветов и листьев.

Если травы и сборы для семьи Вы покупаете в аптеке, то бывает сложно рассчитать дозировку для маленьких детей, ведь на коробке всегда указаны взрослые дозы. В таком случае воспользуйтесь следующей схемой: Если малыш младше года – возьмите 1/12 от взрослой дозировки, ребенку 1-3 лет давайте 1/8-1/6 часть, с 4 до 6 лет – следует давать 1/3 дозы. Помните, что при появлении первых признаков аллергической реакции прием данного сбора нужно немедленно прекратить.

Лечение травами, несомненно, более длительный процесс, если сравнивать с распространенными лекарственными препаратами. Запаситесь терпением и лечитесь столько, сколько требует заболевание.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/04/16/fitoterapiya-dlya-detey>

Физкультурный досуг

«Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!»

Цель:

- Формирование интереса к физкультуре.
- вызвать радость от совместной игры,
- использование знакомых движений в различных игровых ситуациях.

Упражнять:

- в равновесии,
- в катании мячей с попаданием в цель,
- в ритмичных прыжках на месте.

Средства: погремушки, мячи среднего размера, флажки, цветные ленты, шарики из ваты.

Ход досуга.

Дети входят в зал, держа в руках по две погремушки.

Ведущий: эти яркие игрушки подарили нам Петрушки.

Берегите ваши ушки – зазвенели погремушки!

Дети звенят погремушками.

Ведущий: Погремушки, подождите, на ковре вы полежите!

Дети садятся кругом на полу, погремушки – перед собой.

Ведущий: В правой руке погремушка играет.

Весело детям, она это знает.

Дети берут погремушку в правую руку, звенят.

Ведущий: В левой руке позвенит погремушка.

Какая весёлая эта игрушка!

Дети берут погремушку в левую руку, звенят.

Ведущий: Игрушки спрятаться хотят, они сами зазвенят!

Дети прячут погремушки за спину.

Ведущий: Нет, не слышно, не звенят.

С детками играть хотят!

Сейчас на спину дружно ляжем, как звенят они, покажем!

Дети ложатся на спину, поднимают погремушки вверх, звенят погремушками.

Ведущий: На живот перевернулись, и друг другу улыбнулись!

Погремушки не молчат, по полу весело стучат!

Дети, лёжа на животе, стучат по полу погремушками.

Ведущий: А теперь из погремушек мы забор построим,

И катание мячей по полу устроим!

Дети раскладывают погремушки по краю ковра и катают мячи по полу до погремушек.

Ведущий: А теперь раз, два, три – за мячом ты проползи!

Дети возвращаются на места.

Ведущий поправляет «заборчик», дети выполняют движения 3-4 раза.

Раздаётся стук в дверь.

Ведущий: Кто-то в нашу дверь стучится, может, зверь? А может — птица?

В зал входит Петрушка(взрослый).

Петрушка: скучно, дети, мне без вас, вы шумели здесь сейчас?

Люблю я осень детский смех, принёс подарки я для всех!

У меня в руках мешок, еле унести я смог.

Вот для гимнастики ленты, флажки и для метанья из ваты снежки.

Вынимает из мешка, показывает и складывает на скамейку ленты. Флажки, снежки.

Дети благодарят Петрушку.

Петрушка: Дети! Я ещё для вас игру народную припас.

Эту игру придумали бабушки для своих внуков и играли в неё вместе с ними.
Петрушка предлагает взрослым шапочку петушка и курочки. На плечах у курочки – большая шаль, выполняющая роль крыльев.

Петушок и курочка выходят на середину зала, зовут к себе детей.

Петрушка: Петушок своей семьёй гордится.

Всё глядит, не наглядится.

Курочка-красавица в белоснежном платье,

А эти жёлтые комочки – петушка сынки дочки.

Дождик тук-тук-тук по крыше.

Не стучи, тебя мы слышим! Под крыло нас мама спрячет-

Тёплый дом наш, это значит.

А кто спрятаться не смог, тот от дождика промок!

Дети по сигналу прячутся под крыло курочки.

Музыкальное сопровождение по выбору музыкального руководителя.

Петрушка: Хорошо я поиграл, жаль, что раньше я не знал,

Что в Нижневартовске такие дети. Сильными, здоровыми станут дети эти,

Потому, что физкультурой заниматься им не лень,

Начинается с зарядки каждый новый детский день!

Ведущий подводит итоги, дети выходят из зала.

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/08/24/fizkulturnyy-dosug-pogremushki-vzyali-v-ruki-vsem-nam>

Физкультурный досуг «Мячик круглый есть у нас»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие интереса к играм, создание радостного настроения.

Задачи: Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки с мячом. Способствовать укреплению физического здоровья детей. Развивать физические качества: ловкость, ориентировку в пространстве, а также морально волевые черты характера: дружелюбие, взаимопомощь. Вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем.

Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, корзины для забрасывания мячей.

Ход развлечения:

Воспитатель: Сегодня у нас праздник мяча, и я принесла вам во-о-от сколько мячей!

Подниму я мячики высоко, высоко!

Разлетятся мячики далеко, далеко!

Наши детки побегут,

И мячи себе найдут!

(Инструктор по физ. культуре высыпает мячи из корзины, дети разбирают по одному мячу себе, один мяч – воспитателю).

Воспитатель: Наши мячики очень любят кататься, давайте поможем им, покатаем мячи друг другу. Только дружно их попросим:

(дети хором читают стихотворение)

Мячик, катись, не спеши,

Наших деток посмеши,

Данилку, Ксюшу и Сашу,

Толю, Леру и Наташу.

Игра малой подвижности «Прокати мяч»

(дети катают мячи друг другу)

Воспитатель: Мячику понравилось кататься, а теперь он хочет показать, как он умеет прыгать. Давайте попросим наш мячик попрыгать:

Мячик, прыгай, не спеши,
Наших деток посмеши,
Данилку, Ксюшу и Сашу,
Толю, Леру и Наташу.

Проводится упражнение с мячом (дети отбивают мяч об пол, ловят его двумя руками).

Воспитатель: Наши мячики такие умелые, могут выполнять любые упражнения, давайте покажем, как мы умеем.

Проводятся общеразвивающие упражнения с мячом. Дети стоят врассыпную, выполняют упражнения по примеру воспитателя..

Каждое упражнение выполняется 4 раза

1. И.П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч внизу. Поднять вверх. Опустить.
2. И.П. – то же, мяч впереди на вытянутых руках. Повороты вправо-влево.
3. И.П. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч внизу. Приседания, мяч над головой.
4. И.П. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах (2 раза по 8 прыжков).

Инструктор: А теперь наши мячики хотят отдохнуть в своей корзине, давайте будем их туда метать, способом снизу.

Упражнение «Попади в корзину»

Воспитатель: А один мячик у меня остался, и он с нами сейчас поиграет. Становитесь все в большой круг.

Игра малой подвижности «Мяч по кругу»

По сигналу дети, стоя в кругу, передают мяч друг другу; на следующий сигнал – мяч остановился. Ребенок с мячом выходит на середину круга и выполняет танцевальные движения под песенку:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

Игра повторяется 2-3 раза.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мячику понравилось играть с вами, а теперь вам пора возвращаться к себе на участок. Я уверена, что мячики на вашем участке тоже хотят, чтобы с ними поиграли. До свидания!

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/27/razvlechenie-myachik-kruglyy-est-u-nas-vtoraya-mladshaya-gruppa>

