

Оздоровительный проект

**«Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!»**

Подготовили воспитатели:

Кононова Е.В.

Егель О.В.

Самая большая ценность для человека – здоровье.

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В. А. Сухомлинский

Актуальность проекта:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Проблемный вопрос:

Как и с помощью чего сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста?



Описание проекта:

Тип проекта: информационно – практико-ориентированный.

Участники проекта: воспитатели группы, воспитанники и родители 2 младшей группы, педагоги дополнительного образования.

Сроки выполнения проекта:

Начало: январь 2019 г.

Окончание: май 2019 г.

Объект исследования: процесс оздоровления детей 2 младшей группы «Радуга» МБДОУ д/с № 42 г. Красноярск.

Предмет исследования: традиционные нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

Цели и задачи проекта:

Цели:

1. снижение заболеваемости;
2. сохранение и укрепление детей младшего дошкольного возраста, как основа личностного, эмоционального и физического развития.

Задачи:

1. Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.
2. Прививать любовь к подвижным играм и упражнениям, закаливанию.
3. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Этапы реализации проекта:

1. Организационно - подготовительный

- Обоснование актуальности темы, мотивация её выбора;
- Подбор литературы, пособий, атрибутов, фотографий, плакатов;
- Обсуждение с родителями вопросов, связанных с проведением проекта.

2. Основной этап

- Проведение НОД, беседы о здоровом образе жизни, рассматривание иллюстраций;
- Организация сюжетно-ролевой, дидактических, пальчиковых, дыхательных, малоподвижных и подвижных игр, массаж, витаминизация. Проведение утренней зарядки и зарядки после сна.
- Привлечение родителей к участию проекта.
- Консультации, анкета для родителей.

3. Заключительный этап

- Организация выставки рисунков на тему: «Моя спортивная семья» (работа детей и родителей).
- Досуг «Весёлые старты» (дети)



Веселые дорожки

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СТОПЫ И ГОЛЕНИ

Укрощение мяча

СТАТИЧЕСКИЕ И ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Радуга

УПРАЖНЕНИЯ С МЕЛКИМИ ПРЕДМЕТАМИ

Ковёр-самолёт

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СВОДОВ СТОП

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Гимнастика пробуждения

Мы проснулись, потянулись
Сделали зарядку!

Профилактика плоскостопия у детей

- Комплекс из 4-х упражнений с ленточным сопротивлением
- Активизирует работу мышц стопы
- Улучшает кровообращение и динамические свойства мышечных тканей
- Действие упражнения направлено на укрепление стопы (задел)

Карточки для развития сенсорики детей младшего дошкольного возраста

Картошка развитие сенсорики детей младшего дошкольного возраста

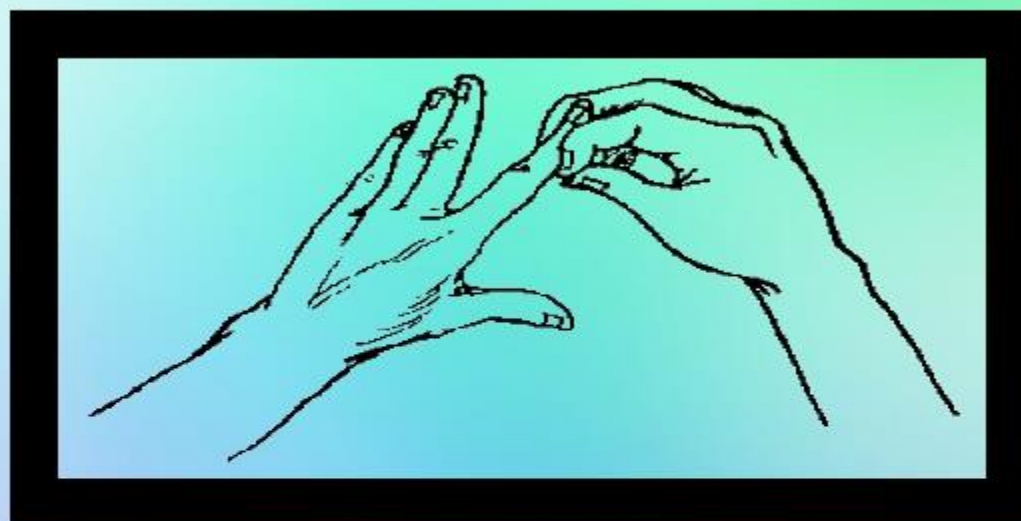
Формы проведения оздоровительной работы:

- ❖ Беседы;
- ❖ Дидактические игры;
- ❖ Подбор художественной литературы;
- ❖ Гимнастика для глаз;
- ❖ Художественная литература;
- ❖ Подвижные и малоподвижные игры;
- ❖ Карточка точечного массажа А.А. Уманской

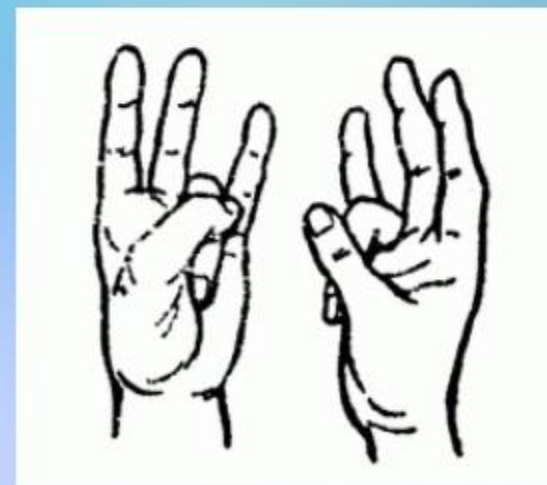
Пальчиковая гимнастика



Самомассаж



Дыхательная гимнастика



Прогулка



После сна гимнастика укрепляет пластику



Закаляться нужно детям – это знают все на свете



Дыхательные упражнения: «сдуй пёрышко»

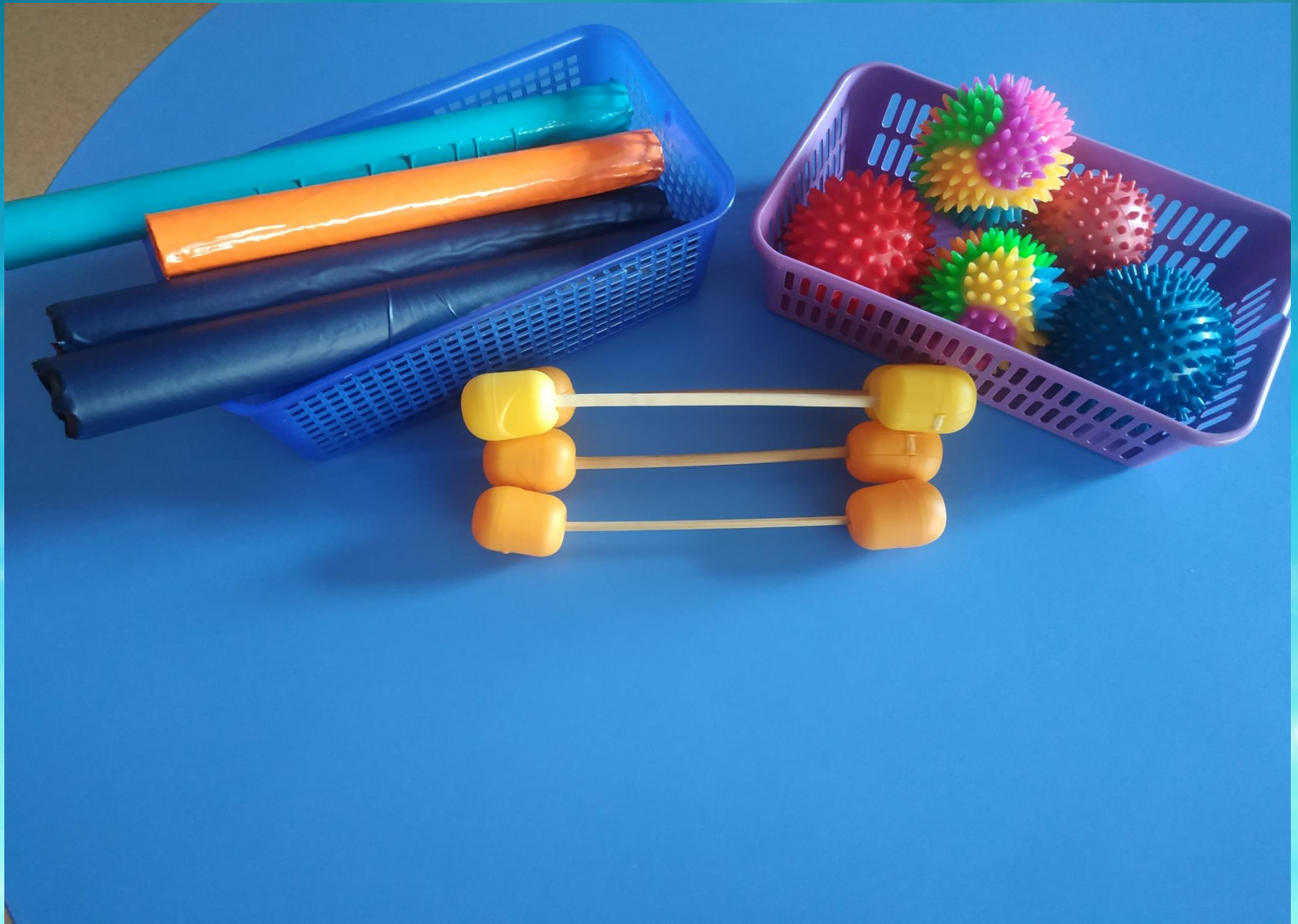




Профилактика плоскостопия







Сюжетно – ролевая игра «Больница»







РЕКОМЕНДАЦИИ



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

**Спасибо
за
🔔
внимание!**