

Здоровьесберегающий практико-ориентированный проект в младшей группе «Я ХОЧУ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ»

Разработала и провела: воспитатель Константинова Е.Г.

Актуальность проекта.

Одной из своих приоритетных задач я считаю сбережение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них основ ЗОЖ, необходимость привития им с малых лет правильного отношения к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Как известно в современных условиях нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения, по данным исследований Минздравмедпрома и Госэпидемнадзора России к моменту поступления в школу лишь 14% детей практически здоровы.

На первый план выступают не только задачи физического развития детей, сохранение и укрепление их здоровья, но и воспитание у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению ЗОЖ, а также пропаганда среди родителей методов ЗОЖ;

Цель.

Создать оптимальные условия для укрепления психического и физического здоровья детей, формирование потребности детей в знаниях о себе и своём здоровье при взаимодействии педагога с детьми.

Задачи.

1. Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
2. Осуществить тесную взаимосвязь воспитательно – образовательного и профилактико – оздоровительного процесса;
3. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний.
4. Создавать и реализовывать в течение дня ситуации, обеспечивающие индивидуальный подход в социально-личностном развитии каждого ребенка.
5. Использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей: приёмы самомассажа биологически активных точек; ароматерапию, зрительную, дыхательную и артикуляционную гимнастики;
6. Научить детей «слушать» и «слышать» свой организм;
7. Устанавливать и укреплять партнерские взаимоотношения с родителями воспитанников в процессе формирования у детей ЗОЖ.

Участники проекта.

Дети 3-4 лет, воспитатели, младший воспитатель, музыкальный руководитель, родители.

Продолжительность.

2 месяца: январь-февраль 2024 г.

Ожидаемые результаты.

1. Уменьшение частоты и длительности заболеваний детей младшего дошкольного возраста;
2. Овладение детьми, педагогами и родителями методами сохранения и укрепления здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Пути реализации проекта.

Мероприятия	Проведение в режиме дня
1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none">• утренняя гимнастика• прогулка• оздоровительный бег • подвижные игры (приложение № 1) • «Школа мяча»	ежедневно ежедневно, 2 раза в день ежедневно, после сна ежедневно (на прогулке, во время музыкальных и физкультурных занятий) 2 раза в неделю
2. Оздоровительно – профилактические мероприятия: <ul style="list-style-type: none">• самомассаж по Уманской• самомассаж после сна• профилактика плоскостопия• гимнастика для глаз	ежедневно
3. Пальчиковые игры (приложение №2)	ежедневно
4. Интегрированная образовательная деятельность: <ul style="list-style-type: none">• коммуникация + аппликация «Огородник», «Овощи на тарелке» (приложение 3)• Физкультура + ФЭМП «В гостях у лисоньки» (приложение 4)	1 раз в неделю
5. Цикл обучающих бесед по ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none">• Осанка делает человека красивым• Свое зрение сберегу• Береги своё здоровье	2 раза в месяц

<p>6. Работа с родителями: <i>консультации для родителей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Укрепление здоровья детей и снижение их заболеваемости» анкетирование (приложение №5) • «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми» (приложение № 6) <p><i>наглядная агитация</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Стенд «Безопасность ребёнка» • Папка- передвижка «Грипп» • Папка- передвижка «Берегите своих детей» (детский травматизм) <p><i>родительское собрание</i> «Здоровье – это серьезно» (с приглашением медсестры)</p>	<p>В течение реализации проекта</p>
<p>7. Чтение художественной литературы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Т.А.Шорыгина «Осторожные сказки» • Г.К. Зайцев « Уроки Мойдодыра» • Н.С.Орлова «Ребятишкам про глаза» • К.Чуковский «Мойдодыр» • Е.А.Алябьева «Поучительные сказки • А.Барто «Девочка- чумазяя» 	<p>в свободное время</p>
<p>8. Дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Что такое хорошо и что такое плохо» • «Если малыш поранился» • «Валеология или здоровый малыш» • «Как избежать неприятностей» • «Доктор Айболит» 	<p>в свободное время</p>
<p>9. Сюжетно- ролевые игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Доктор • Вылечим куклу 	<p>в свободное время</p>

В ходе проекте представлена система взаимодействия педагогов с детьми в процессе формирования привычки к здоровому образу жизни.