

# 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.