Кравченко Наталия Вячеславовна  
[**Проект по здоровьесбережению для детей**](https://www.maam.ru/obrazovanie/proekty)**дошкольного возраста 3-4 лет**

**«Будь здоров, малыш!»**

**Описание материала:** Предлагаем Вашему вниманию проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. Данная разработка может быть полезной для педагогов дошкольного образования. Данный материал предназначен для детей 3-4 лет. В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ. В учебно-воспитательный процесс, включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, релаксация. В рацион питания детей включаются фрукты, соки, овощи.

Публикация «Проект по здоровьесбережению „Будь здоров, малыш!“ для детей дошкольного возраста 2-3 лет» размещена в разделах

* [ЗОЖ, здоровье. Все о здоровье для детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/zozh)
* [ЗОЖ, здоровье. Проекты](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorove)
* [Младшая группа](https://www.maam.ru/obrazovanie/mladshaya-gruppa)
* [Проекты. Проектная деятельность](https://www.maam.ru/obrazovanie/proekty)
* [Темочки](https://www.maam.ru/obrazovanie/)

**Актуальность**.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работы. Образовательная область физическое развитие требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**Проблема:** У детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

**Обоснование проблемы:** 1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья, воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.

2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

**Тип проекта:**творческий, практико-ориентированный

**Срок реализации проекта:** долгосрочный

**Участники проекта:** дети 1й [младшей группы](https://www.maam.ru/obrazovanie/mladshaya-gruppa), воспитатели, родители.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Создать условия для сохранения и укрепления

физического и психического здоровья детей,

профилактики заболеваемости и травматизма

2. Формировать у детей представления о здоровом образе

жизни

3. Воспитывать культурно-гигиенические навыки,

формировать представления о правилах личной гигиены

4. Развивать самостоятельность, инициативность,

любознательность и познавательную активность

дошкольников

5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ

жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена

6. Дать представление о полезной и вредной пищи для

здоровья человека, о пользе витаминов

**Ожидаемые результаты**

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.

3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.

4. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

5. С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.

6. Участие в совместной деятельности родителей.

7. дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина, о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастики.

**Продукт проектной деятельности:**Создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика); памятка для родителей : здоровый образ жизни «Правильное питание»; фотоотчет о проделанной работе.

**Реализация проекта:**

1 этап - Подготовительный этап

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей;

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»

- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;

- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости;

- памятка для родителей «Правила мытья рук».

- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;

- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

**2 этап - Практический**

Работа с детьми:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

-Утренняя гимнастика;

-Динамические паузы, физминутки;

-Дыхательная гимнастика;

-Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм.

Закаливающие мероприятия (ежедневно)

-Воздушные ванны, гигиенические процедуры;

-Хождение босиком по массажным дорожкам;

- Самомассаж стоп и рук;

-Прогулка.

Профилактические мероприятия

- Витаминизация;

-Кислородный коктейль.

- Облегчённая одежда в помещении и на улице;

- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);

- Игры, направленные на формирование правильной осанки

- Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница», «Мы – спортсмены», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача и другие;

-Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку»,

«Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Водичка, водичка»,

«Вымой руки», «Умывалочка», «Делаем причёску», «Серый котик умывается» и другие.

- Гимнастика для глаз;

- Беседы с детьми «Разговор о правильном питании», «Я и мой организм», «Что я знаю о спорте», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания».

- Чтение художественной литературы (К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ»;

- Рассматривание материала по теме «Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».

- Подвижные игры «Поймай комара», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие;

- Артикуляционная гимнастика;

Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка, яблоки (рисование).

3 этап - Заключительный

**Итог работы:**

- фотоотчет – презентация о проделанной работе;

- Обогащение уголка физической культуры

- Выставка работ детей

- Стенгазета «Будь здоров, малыш!»

Приложение №1

Анкета для родителей

«Физическое воспитание в семье».

1. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс

2. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.

3. Делаете ли Вы дома зарядку?

4. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой?

5. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? Какое?

6. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)

систематическое проветривание

солевая дорожка

дыхательная гимнастика

прогулка в любое время года

хождение босиком по "чудо-коврику"

7 Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Насколько часов ходите куда-нибудь и куда?

8 Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)

подвижные игры

настольные игры

телевизор

компьютер

9. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?

профилактика заболеваний

дыхательная гимнастика

закаливание

коррекция осанки

профилактика плоскостопия

Спасибо за сотрудничество!