**Проект по здоровье сберегающим технологиям в группе раннего возраста «Солнышко»**

**«Растём здоровыми!»**

**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 **группы раннего возраста** *«Солнышко»*, педагоги, родители воспитанников.

**Объект:** развитие физических навыков и укрепление **здоровья детей раннего возраста.**

**Предмет:** профилактика простудных заболеваний, укрепление **здоровья воспитанников.**

**Продолжительность:** 7 месяцев (октябрь-апрель)

**Цель:**

укрепить **здоровье детей**, провести профилактические мероприятия, познакомить родителей со **здоровье сберегающими технологиями**.

**Задачи :**

* формирование представлений о здоровом образе жизни.
* воспитание полезных привычек. Продолжать формировать у детей культурно-гигиенических навыков.
* поощрять желание активно участвовать в утренних зарядках и зарядках после сна.
* охрана жизни и укрепление психического и физического здоровья детей
* привлекать родителей к активному участию в **проекте.**
* комфортное пребывание в стенах учреждения.
* Эмоциональное благополучие.

**Методы и технологии:**

1. Беседы о пользе зарядки, витаминах в овощах и фруктах;

2. Закаливание;

3. Физкультурно-оздоровительная среда:

* занятия в игровой форме, проведение *«Дня****здоровья»***
* проведение зарядок (утренняя зарядка и зарядка после пробуждения)
* дыхательная и зрительная гимнастики,
* игры и упражнения на развитие речевого дыхания
* организация подвижных игр на прогулках

4. Пальчиковые игры, малоподвижные игры в**группе** на развитие физических качеств;

6. Использование массажных ковриков, мячиков с массажным эффектом;

7. Культурно-гигиенические навыки;

8. Соляная комната;

9.Тренажёры ТИСа.

**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:

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.**

- использовать потешки направленные на формирование культурно-гигиенических навыков

- формировать начальное представление о **здоровом образе жизни**. (просмотр мультфильма *«Мой до дыр»*)

- проводить дидактические игры на развитие тактильных ощущений, температурных различий (*«Чудесный мешочек»*, *«Теплый – холодный»*, *«Легкий – тяжелый»* и пр.).

- проводить дидактические игры на развитие мелкой моторики руки *(игрушки с пуговицами, крючками, молниями, шнуровкой и т. д.)*.

- формировать начальные представления о **здоровом** образе жизни в игровых ситуациях (*«Кукла Катя заболела»*, *«У мишки горлышко болит»*)

-закрепить знания о личной гигиене *«Путешествие в страну****здоровья****»*

- чтение потешек, направленных на формирование умения во время еды правильно держать ложку. Приучать к опрятности.

- формировать первоначальные представления о пользе фруктов и овощей

- продолжать формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши -слышать, нос -нюхать, язык -пробовать на вкус, руки – хватать, руки -держать, трогать, ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать.

- способствовать развитию артикуляционного и голосового аппарата, речевого дыхания, слухового внимания посредством словесных игр, пальчиковой гимнастики, физкультминуток, игр на развитие речевого дыхания

- обогащать словарь детей существительными, обозначающими названия овощей, фруктов. Формировать представления о пользе витаминов.

**3 этап. Заключительный. Результаты:**

**-**открытое занятие ,по теме проекта

-итоговая консультация с родителями, показ презентации по теме проекта.

**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 асфальте 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. На протяжении всего **проекта**

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 данной **группы**

В начале и по окончании **проекта**

***Анкетирование родителей***

ФИО…

Как часто болеет Ваш ребенок…

Как Вы считаете, в чем причина заболеваемости Вашего ребенка…

Проводите ли Вы дома утреннюю зарядку?.

Как часто и как продолжительно Ваш ребенок гуляет *(вне детского сада)*

Как часто Ваш ребенок употребляет в пищу овощи и фрукты?

**Выводы по результатам проекта**:

В ходе **проекта**активно использовались **здоровье сберегающие технологии,** которые способствовали повышению уровня посещаемости.

Активное внедрение и использование как стандартных, так и нетрадиционных **здоровье сберегающих технологий** положительно сказывается на **здоровье воспитанников**, их соматическом и эмоциональном состоянии.

К участию в **проекте** были привлечены и родители воспитанников. Создание энциклопедии **здоровья***«Как мы****здоровье бережем****»* помогло родителям обменяться опытом, знаниями и приемами по **здоровье сбережению своих малышей.**

**Итоговое мероприятие:**

**Презентация для родителей «Растём здоровыми!»**

Создание ЛЭПБУК- **здоровья***«Как мы****здоровье бережем****»*  .

**Проект в таблице:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | С детьми | С родителями |
| Октябрь  «Витамины с грядки» | * Лепка: «Яблоко» * Рисование: «Огурец» * ЧХЛ: «чтение стихов о здоровье» * С.р. «где чья тень» * П/и «волк и зайцы» * Д/и «кубики» * Мультфильмы из цикла: «Смешарики» * Экспериментирование: «воздух –какой?»   Итог: коллективная работа«Фруктовая тарелка» | Консультация «Профилактика простудных заболеваний» |
| Ноябрь | * День Здоровья * Аппликация: «банка с витаминами» * Рисование: «морковка» * ЧХЛ «Мой до дыр» * С.р.: «посади бабочку на свой цветочек» * П/и: «Весёлые зайчата» * Д/и: игрушки со шнуровкой * Экспериментирование:»Чудесный мешочек»   Итог: мастер класс ко дню матери «Массажный коврик -божья коровка» | Анкетирование родителей  Мастер класс для мам(ко дню матери): «Массажный коврик -божья коровка » |
| Декабрь | * Лепка «Витаминки» * Рисование «Апельсинки-витаминки» * ЧХЛ : «Доктор айболит» * С.р. «Цветочек на свою полянку» * П/и «Лошадки» * Д/и «грибная поляна» * Мультфильмы из цикла: «смешарики» * Экспериментирование «снег-вода»   Итог: Беседа о зиме(как одеваемся, что бы не замёрзнуть, не заболеть) | Консультация для родителей:«Правила поведения на дороге при сезонных изменениях». |
| Январь | * Лепка «Мячики» * Рисование «Мое полотенце» * ЧХЛ А .Барто «Я расту» * С.р. «О чём рассказала игрушка» * П/и «Дорожки» * Д/и Пазлы * Экспериментирование: «Вода-какая она?»   Итог: Беседа о культурно-гигиенических навыках | Консультация для родителей: «Что включает в себя понятие здоровый ребёнок?» |
| Февраль | * Аппликация «Валенки для Мишки» * Рисование «Что лежит на тарелочке?(по замыслу) * ЧХЛ Сказка для малышей по теме «Одежда и обувь»«Что важнее?» * С.р. «длинный-короткий» * П/и «По ровненькой дорожке» * Д/и игры с мозайкой * Мультфильмы из цикла «смешарики» * Экспериментирование «Бумага»   Итог: совместная аппликация «Накроем стол для гостей» | **Консультация для родителей**: «**Одежда и обувь ребенка на зимней прогулке**» |
| Март | * Лепка «По замыслу» * Рисование «Машины едут по дороге» * ЧХЛ «Мойдодыр» * С.р. «Автобус» * П/и «Поезд» * Д/и «Подбери колёса автомобилю» * Мультфильмы из цикла «смешарики» * Экспериментирование «Какую воду можно пить?»(грязную или чистую)   Итог: Знакомство с пальчиковой гимнастикой «Транспорт» | Оформление схем-карт «Безопасность детей на дороге» |
| Апрель | * Лепка/Аппликация «Мыльные пузыри» * Рисование «Лужи на дорожках» * ЧХЛ * С.р. «Мы стираем» * П/и «Птичка раз, птичка два» * Д/и Игра в пазлы * Мультфильмы из цикла «смешарики» * Экспериментирование «Мыльные пузыри»   Итог:Презентация для родителей «Растём здоровыми!» | Создание лэпбук- **здоровья***«Как мы****здоровье бережем****»*  . |