Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Белоснежка» г. Надыма»

МДОУ «Детский сад «Белоснежка» г. Надыма»

**Проект по здоровьесберегающим технологиям в разновозрастной группе (1, 5-3 лет)**

**«Растим здорового малыша»**



**Проблема:** высокий уровень заболеваемости детей раннего возраста в адаптационный период .

**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 ,сентябрь 2021)*

**Автор** : Канева Людмила Митрофановна

**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. Занятия в игровой форме. | НОД, чтение художественной литературы, просмотр картинок по теме «Хочу быть здоровым, т.д.) Пальчиковые игры, малоподвижные игры в группе на развитие физических качеств. |
| 1. Проведение зарядок | (Утренняя зарядка и зарядка после пробуждения, дыхательная и зрительная гимнастики, игры и упражнения на развитие речевого дыхания). Использование массажных ковриков, мячиков с массажным эффектом, шишек, кинезиологические упражнения. |
| 1. Организация подвижных игр на прогулках. | Наблюдения, беседы, дидактические игры, подвижные игры. |

**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 Маша заболела», «У зайки горлышко болит»);

- знакомство детей с экспериментальной деятельностью (выращивание лука);

- закрепление знаний о личной гигиене «Будь здоров малыш»;

- 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 («Малыши делают зарядку», «Котята умываются, мышата умываются» и пр.);

- конструирование из строительного материала;

- конструирование арки для подлезания из мягких модулей;

- лепка из пластилина на тему «Витаминки», «Фруктовая корзинка», «Салат»;

- рисование мелками на асфальте на тему «Солнце – мой друг»;

- лепка на тему «Лук от семи недуг»;

- 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**

Консультация для родителей

«Будь здоров, малыш»

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Таким образом, детский сад сегодня это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду приоритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

- реализацию здоровьесберегающих технологий;

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- формирование привычек здорового образа жизни;

- реализацию рационального здорового питания детей;

- разработку и осуществление системы закаливания детей;

- регулярный контроль за состоянием здоровья детей

Наибольшие положительные результаты эта важная многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьёй. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В. А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**Закаливание** - это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями.

В любое время года и взрослому человеку, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры. У нас в детском саду они проводятся под руководством медсестры. Закаливающие воздушные процедуры и ходьба босиком по массажным коврикам.

Установлено, что человек, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет, особенно простудными заболеваниями, а также легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает.

Благодаря закаливанию совершенствуется не только взаимодействие физиологических систем: дыхания и кровообращения, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.

Положительный эффект закаливания детей, воспитывающихся в семье, может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

* индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
* постепенность увеличения силы раздражения;
* систематичность и постепенность закаливания.

**Обширное умывание** проводится прохладной водой. Этот вид закаливания можно применять с 3-х лет.

Ребёнок должен открыть кран, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же самое проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказав «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговые движения по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

**Обливание ног.** Ребёнку в ванной поочерёдно обливают ноги водой. Температура воды 38 - 28 - 36 градусов. Лить воду нужно ковшом, начиная с колен. Температура воды постепенно снижать и довести до 26 - 18 - 36 градусов. Заканчивается процедура всегда тёплой водой. Затем ноги хорошо растирают мокрым полотенцем.

Можно применить **контрастные ванны.**

В ванной поставить два тазика с водой и предложить ребёнку сначала встать в тёплую воду, а затем в холодную, потом снова в тёплую. Температура воды 38 - 18 - 38 градусов. Ноги тщательно растереть полотенцем.

**Закаливание воздухом** осуществляется следующим образом.

В холодное время года продолжительное проветривание повторяется 5 - 6 раз в сутки, обязательно перед сном *(20 - 30 минут)*; воздушные ванны *(поясное или частичное обнажение кожных покровов)* до 10 минут 3 - 4 раза в день.

Длительность прогулки должна быть 1, 5 - 2 часа, в зависимости от погодных условий.

Закаливающие процедуры, помимо повышения сопротивляемости к холоду, способствуют улучшению регулирующей функции головного мозга. Преобладание процессов возбуждения в центральной нервной системе сопровождается повышенной тратой энергии, быстрой утомляемостью, что ведёт к истощению нервной системы. Поэтому тем детям, которые проводят время бодрствования преимущественно в подвижных играх, особенно возбуждаются перед сном и плохо спят, закаливание возбуждающими процедурами противопоказано. Полезны только успокаивающие процедуры, например, обтирание, тёплые ванны перед сном.

Выбирая закаливающие воздействия для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие.

К закаливанию часто болеющих детей надо подходить очень осторожно. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно, прежде всего, необходимо для здоровья.

Положительный эффект от закаливания сохраняется только при постоянном повторении процедур.

**Десять советов родителям**

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача *(отоларинголога)*.

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула *(запор, жидкий стул)*, боли в животе *(до еды, после еды)*, следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция *(сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание)* на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела *(чаще на руках и ногах)*, сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией - возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека *(с расстояния 5 метров)* не различает мелкие *(до 1 см в диаметре)* предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка - обратитесь к окулисту *(офтальмологу)*.

Совет 9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется *(почти ложится на стол)* во время рисования и т. п. - обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом *(предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста)*, хирургом *(обнаружение врожденных аномалий)*, стоматологом *(выявление и лечение кариеса)*, кардиологом *(диагностика нарушений функции сердца и сосудов)*, логопедом *(нарушения речи и восприятия звуков)*.

**Приложение 2**

**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 пишу овощи и фрукты?

**Приложение 3**

**Песенки**

**Песенки для умывания**

\*\*\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

\*\*\*\*\*

Тёплою 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 ночка,

Ты устала дочка.

Ждет тебя кроватка,

Спи дочурка, сладко.

**Приложение 4**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Наши ручки»**  
Где же наши ручки?  
Где же наши ручки?  
Где же, где же наши ручки?  
Нету наших ручек.  
Вот, вот наши ручки,  
Вот наши ручки.

**«Кулачки»**  
Кулачки сложили,  
Кулачками били.  
Тук-тук!  
Тук-тук!  
Тук-тук!

**«Ноги ходят по дороге»**  
Большие ноги  
Шли по дороге.  
Топ- топ- топ..  
Маленькие ножки  
Побежали по дорожке  
Топ- топ- топ.

**«Этот пальчик хочет спать»**  
Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик лег в кровать,  
Этот пальчик чуть вздремнул,  
Этот пальчик уж уснул,  
Этот пальчик крепко спит  
Тише дети не шумите,  
Пальчики не разбудите.

**«Пальчики»**  
Кто из пальчиков ловчее?  
Ручку кто держать умеет?  
Пальцы дружно отвечают,   
Головами все кивают.