Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47 «Ладушки»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ  
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**



**ОО «Физическое развитие»**

**с детьми младшей группы № 12 «Теремок»**

**общеразвивающей направленности**

Составила

Воспитатель группы

Рычева А. А.

г. Заволжье

2020

*«От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский*

**Тип проекта:** познавательный, здоровьесберегающий

**Продолжительность проекта**: среднесрочный

**Участники проекта:** дети младшей группы, воспитатели, родители, инструктор по физическому развитию

**Актуальность проекта.**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Важно уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка. Для этого необходимо создавать вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательные условия для детей, которые стали бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Дети младшего возраста чаще подвержены простудным заболеваниям. Восприимчивость к ОРВИ и гриппу высока у детей всех возрастов, особенно часто болеют дети младшего возраста. Частые заболевания возникают из-за того, что иммунитет детей более ослабленный (пониженный).

Младший возраст является решающим в формировании физического и психологического здоровья. Ведь именно в младшем возрасте ребёнок проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

И именно поэтому для укрепления здоровья детей младшего возраста проводится профилактическая работа против ОРВИ, простудных заболеваний. Большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительным мероприятиям, закаливающим процедурам (хождение босиком, ходьба по корригирующим дорожкам, обливание рук прохладной водой и др. ). Физкультурные занятия помогают оздоравливать детей, развивать двигательное воображение, осмысленную моторику.

**Цель проекта**: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие культурно-гигиенических навыков. Вызвать интерес детей к двигательной активности.

**Задачи:**

1. Укреплять и охранять здоровье детей;
2. Формировать навыки здорового образа жизни;
3. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
4. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

**Проблема:**

1. Высокая заболеваемость детей младшего возраста (слабый иммунитет)
2. Низкая двигательная активность.
3. Эмоциональное неблагополучие.
4. Нездоровая экология.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

1. У детей начинают формироваться начальные представления о здоровом образе жизни
2. Начинают формироваться культурно-гигиенические навыки

**Формы реализации проекта:**

Беседы, рассматривания сюжетных картинок, организованная двигательная активность (подвижные и малоподвижные игры, индивидуальная работа по «Физическому развитию»)

**Продукты проекта:**

1. Фотовыставка «Мы зарядке скажем «Да!»
2. Развлечение «В гости к зайчонку»
3. Презентация проекта «Здоровый малыш»

**Этапы реализации проекта:**

**Первый этап - подготовительный**.

1. Создать необходимые условия для реализации проекта по ОО «Физическое развитие» «Здоровый малыш».
2. Наметить план действия.
3. Информировать родителей (законных представителей) с планированием игровой и образовательной деятельности в рамках проекта «Здоровый малыш».
4. Подобрать наглядно-дидактический материал, художественную литературу по теме здорового образа жизни.
5. Использовать при реализации проекта следующую методическую литературу:

* «От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
* «Физическое развитие. Младшая группа». В.В. Гербова.
* «Сборник подвижных игр» Э.Я. Степаненкова.
* «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики». Л.И. Пензулаева
* «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Т.Е. Харченко
* «Малоподвижные игры и игровые упражнения» М.М. Борисова

**Второй этап – основной**.

Реализация основных видов деятельности по направлениям проекта «Здоровый малыш».

**Третий этап – итоговый (заключительный).**

Включает в себя сбор и обработку результатов, обобщение материалов проекта.

**Ответственные за реализацию проекта:** воспитатели группы

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** | |
| **Цель** | Подготовить предметно-развивающую среду для дальнейшей реализации проекта «Здоровый малыш». |
| **работа**  **с детьми** | 1. Введение в проект: внесение игрушки зайчика, рассказать, что его зовут Зайка-побегайка, потому что он любит бегать, прыгать, играть с мячиками. 2. Внесение дорожки здоровья, показать, как зайка по ней ходит, предложить повторить движения за зайкой |
| **работа по группе** | 1. Создание картотеки стихов и загадок о здоровье, спорте. 2. Внесение иллюстраций по сказке «Мойдодыр» 3. Внесение художественной литературы: рассказов и стихов К. Чуковского, Т. Шорыгиной. |
| **работа с родителями** | 1. Анкетирование 2. Выпуск статьи на сайт группы «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость детям!». 3. Привлечение родителей к участию в конкурсе атрибутов «Пособие по плоскостопию» |
| **предполагаемые результаты** | 1. Пробуждение у детей интереса к теме проекта «Здоровый малыш». 2. Создание заинтересованности родителей темой проекта |

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ ЭТАП** | |
| **цель** | Накопление детьми необходимых знаний по теме проекта «Здоровый малыш» |
| **работа**  **с детьми** | 1. Ежедневное выполнение всех видов гимнастик в утреннее и вечернее время 2. Ежедневное выполнение закаливающих процедур:  * Обширное умывание. * Прогулки 2 раза в день (дневная прогулка, вечерняя, если позволяют погодные условия) * Ходьба босиком по массажным дорожкам.  1. Беседы и свободные общения по теме:  * «Будем, будем умываться по утрам и вечерам» * «Зачем мы моем ручки?»  1. Чтение:  * сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр», * стихи А. Барто «Девочка чумазая»  1. П/и и м п/и на прогулке 2. Игровая деятельность:  * Оденем куклу на прогулку» * «Зайка делает зарядку» * «Да здравствует мыло душистое» * «Кукла купается»  1. Свободная изобразительная деятельность:  * лепка «Мячики» * Рисование «Большие и маленькие мячики» |
| **работа по группе** | 1. Изготовление пособий для профилактики плоскостопия 2. Пополнение физкультурного уголка атрибутами |
| **работа с родителями** | 1. Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях» 2. Родительское собрание с участием инструктора по физическому воспитанию «Здоровый малыш-спокойные родители» |
| **предполагаемые результаты** | Расширяют, актуализируют знания о здоровом образе жизни, о значении спортивных игр и упражнений для поддержания здоровья |

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** | |
| **цель** | Обобщение знаний по теме проекта «Здоровый малыш»» |
| **работа**  **с детьми** | 1. Развлечение «В гости к зайчонку» 2. Подвижные игры:  * «Кто быстрее добежит до стульчика» * «Зайцы и медведь» * «Пузырь»  1. Практическое упражнение:  * «Все зайчатки моют лапки» * «Мыло душистое, полотенце пушистое»  1. Чтение потешек:  * «Водичка, водичка», * «Моем носик, моем щёчки», * «Зайка в гости собирается»  1. Рассматривание картины «Дети обедают», «Мама купает ребёнка» |
| **работа по группе** | 1. Изготовление картотеки «Подвижные игры с детьми младшей группы» 2. Изготовление картотеки стихов и потешек о культурно-гигиенических навыках |
| **Работа с родителями** | 1. Рекомендации «Игры с ребёнком на свежем воздухе» 2. Выставка семейных пособий по профилактике плоскостопия |
| **предполагаемые результаты** | У детей формируются культурно-гигиенические навыки, дети самостоятельно моют руки, правильно пользуются мылом.  Самостоятельно пользуются спортивными атрибутами в игровой деятельности |

Приложения

**Закаливание детей в домашних условиях**

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.
3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.
5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.
6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.
7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.
8. Детям 3-4 лет нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался.

Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

Методы закаливания:

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.
2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня. Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.
3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.
4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.
5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.
6. Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.
7. Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.
8. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.
9. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни