**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №8 «Снеговичок»**

**ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

**Группы ОРН для детей от 1 до 3 лет 1/1**

***«Расти здоровым, малыш!»***

****

«*Я не боюсь еще и еще раз повторить:*

*забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей*

*зависит их духовная жизнь, мировоззрение,*

*умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы».*

*(Сухомлинский В.А.)*

* 1. **Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Проект по здоровьесбережению «Расти здоровым малыш!» |
| **Авторы проекта** | Воспитатель Тагирова Б.С. |
| **Срок реализации** | Краткосрочный с 01.09.2020 г. – 31.12.2020 г. |
| **Участники проекта** | воспитатели группы, дети, родители (законные представители). |
| **Цель** | Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста. |
| **Основные задачи программы** | Для детей:   1. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. 3. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.   Для родителей:   1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребёнка через информационные папки-передвижки, памятки.   Для педагогов:   1. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни. |
| **Тип проекта** | Обучающий, игровой |
| **Основные направления** | - реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;  - соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;  - использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;  - индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;  - реализация различных форм систематической работы с родителями;  **-**развивающая среда ДОУ: |
| **Принципы реализации проекта** | 1. Доступность:   **-**учет возрастных особенностей детей;  - адаптированность материала к возрасту.  2. Систематичность и последовательность:  - постепенная подача материала от простого к сложному;  - частое повторение усвоенных правил и норм.  3.  Дифференциация – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.  4. Динамичность – интеграция образовательных областей |
| **Ожидаемый результат.** | Для детей:   1. Привиты простейшие навыки самообслуживания. 2. Дети с удовольствием идут заниматься на утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия   Для родителей:   1. Повышена компетенция о здоровом образе жизни младшего дошкольного возраста. 2. Использование полученной информации во время проведения проекта, в домашних условиях для сохранения здоровья детей. |

**Пояснительная записка:**

В свете ФГОС содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной».

*М. Монтель.*

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».                                                                                                              *Джон Локк.*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников.         Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из основных задач детского сада. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление каждого ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни, поэтому мы считаем, что одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

**Обоснование проблемы:**

- малоподвижный образ жизни родителей и детей/плохая двигательная активность;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни.

**Актуальность** данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Гиподинамия угрожает здоровью наших детей. Многие понимают это понятие упрощенно - как недостаток движения. Но это совсем неверно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о ЗОЖ – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

**Реализация проекта**

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

1. Физкультурно-оздоровительные
2. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка.
3. Технология обучения ЗОЖ.

**Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:**

* Режим дня
* Воспитание культурно-гигиенических навыков
* Питание
* Закаливание
* Организация двигательного режима
* Работа с родителями

**Этапы работы:**

**I ЭТАП*.* Организационный**– (сентябрь - октябрь 2020 г.)

- Диагностика детей и выделение уровней адаптации детей к ДОУ.

- Групповая консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта.

- Дидактическое и методическое оснащение проекта.

**IIЭТАП.Основной** – реализация проекта (октябрь – ноябрь 2020 г.)

*Познавательное развитие:*

* Рассматривание альбомов «Овощи» и «Фрукты»;
* Мозаика - пазлы «Овощи и фрукты»;
* Лото «Что за чем идёт»;
* Дидактическая игра со вкладышами «Овощи и фрукты».
* Игра с прищепками «Морковь»;
* Игра-эксперимент «Мокрые рукава и полотенце».

*Социально-коммуникативное развитие:*

Игровые ситуации

* «Покормим куклу Катю» (Полезная и вредная пища);
* «Кукла Катя замаралась» (Правила личной гигиены);
* «Кукла Катя пошла гулять» (О прогулке на участке);
* «Купание куклы Кати»;
* «Кукла Катя завтракает».

*Речевое развитие:*

* Пальчиковая гимнастика;
* Игра «У Кати заболели зубки»

*Художественно-эстетическое развитие:*

Чтение художественной литературы:

* В. Лагздынь «Аккуратные зайчики»;
* Э. Мошковская «Нос, умойся!»;
* И. Муравейка «Я сама»;
* К. Чуковский «Мойдодыр»;
* А. Барто «Девочка чумазая»;
* З. Александрова «Что взяла – клади на место».

Слушание музыки:

* Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Большая стирка»).

Продуктивная деятельность:

* Рисование в книгах-раскрасках «Овощи и фрукты»;
* Проведение НОД по лепке: «Овощи для ёжика»;
* Проведение НОД по рисованию: «Витамины в баночке».

*Физическое развитие:*

* Утренняя гимнастика;
* Бодрящая гимнастика;
* Игра «Мыльные перчатки»;
* Дыхательная гимнастика:

- «Ветерок»,

- «Самолёт».

**Для родителей:**

* Папка-передвижка для родителей на тему: «Адаптация ребёнка к детскому саду»
* Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»
* Проведение родительского собрания на тему: «Здоровый ребенок в семье и в ДОУ»
* Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».
* Консультация для родителей «Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни у ребёнка».
* Оформление памятки для родителей «О гигиене детей»
* Консультация для родителей «Гигиена рук в жизни ребёнка»

**III ЭТАП*.* Заключительный** – (декабрь 2020 г.)

* Диагностика детей.
* Анализ полученных результатов.
* Рекомендации родителям.

**Риски реализации проекта:** непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации; слабая заинтересованность детей, связанная с индивидуальными особенностями возраста и характера.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | |
| ***№***  ***п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** | ***Дата проведения (день недели)*** |
| 1. | Социально-коммуникативное развитие | * Игровая ситуация «Купание куклы» * «Полезная и вредная пища» * «Правила личной гигиены» * «О прогулке на участке» | 01.09.2020 г.  (вторник)  04.09.2020 г.  (пятница)  09.09.2020 г.  (среда)  10.09.2020 г.  (четверг) |
| 2. | Речевое развитие | * Пальчиковая гимнастика * Игра «У Ляли болят зубы» | ежедневно  03.09.2020 г.  (четверг) |
| 3. | Познавательное развитие | * Мозаика-пазлы «Овощи и фрукты» * Рассматривание альбома «Овощи и фрукты» | 07.09.2020 г.  (понедельник)  02.09.2020 г.  (среда) |
| 4. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика * Бодрящая гимнастика * Игра «Мыльные перчатки» * Дыхательная гимнастика:   - «Ветерок»  - «Самолёт» | ежедневно  ежедневно  10.09.2020 г.  (четверг)  09.09.2020 г.  (среда)  11.09.2020 г.  (пятница) |
| 5. | Художественно-эстетическое развитие | Чтение художественной литературы:   * В. Лагздынь «Аккуратные зайчики» * Э. Мошковская «Нос, умойся!» * И. Муравейка «Я сама»   Продуктивная деятельность:   * Рисование в книгах-раскрасках «Овощи и фрукты» | 03.09.2020 г.  (четверг)  09.09.2020 г.  (среда)  14.09.2020 г.  (понедельник)  15.09.2020 г.  (вторник) |
| 6. | Взаимодействие с родителями | * Оформление папки-передвижки «Адаптация ребёнка к детскому саду» * Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни» * Родительское собрание «Здоровый ребёнок в семье и ДОУ» | 14.09(понедельник) – 13.09.2018 г.  (четверг)  15.09.2020 г.  (вторник)  23.09.2020 г.  (среда) |
| **Октябрь** | | | |
| ***№***  ***п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** | ***Дата проведения (день недели)*** |
| 1. | Социально-коммуникативное развитие | * Наблюдение за трудовыми действиями дворника * Игровая ситуация «Кукла Маша завтракает» * Рассматривание алгоритма «Последовательность одевания» | 09.10.2020 г.  (пятница)  06.10.2020 г.  (вторник)  12.10.2020 г.  (понедельник) |
| 2. | Речевое развитие | * Проведение НОД «Овощи и фрукты» * Рассматривание иллюстраций «Мишка делает зарядку», «Мишка купается в ванной» | 13.10.2020 г.  (вторник)  07.10.2020 г.  (среда) |
| 3. | Познавательное развитие | * Лото «Что за чем идёт» * Дидактическая игра со вкладышами «Овощи и фрукты» * Игра с прищепками «Морковь» * Игра-эксперимент «Мокрые рукава и полотенце» | 20.10.2020 г.  (вторник)  20.10.2020 г.  (вторник)  07.10.2020 г.  (среда)  16.10.2020 г.  (пятница) |
| 4. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика * Бодрящая гимнастика * Дыхательная гимнастика:   - «Часики»  - «Подуем на листочки»  - «Дудочка»  - «Флажок»   * Массажные коврики | ежедневно  ежедневно  06.10.2020 г.  (вторник)  07.10.2020 г.  (среда)  08.10.2020 г.  (четверг)  09.10.2020 г.  (пятница)  ежедневно |
| 5. | Художественно-эстетическое развитие | Чтение художественной литературы:   * К. Чуковский «Мойдодыр» * А. Барто «Девочка чумазая» * З. Александрова «Что взяла – клади на место»   Продуктивная деятельность:   * Проведение НОД по лепке: «Овощи для ёжика» * Проведение НОД по рисованию: «Витамины в баночке»   Слушание музыки:   * Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Большая стирка») | 05.10.2020 г.  (понедельник)  05.10.2020 г.  (понедельник)  01.10.2020 г.  (четверг)  05.10.2020 г.  (понедельник)  07.10.2020 г.  (среда)  08.10.2020 г.  (четверг) |
| 6. | Взаимодействие с родителями | * Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья». * Консультация для родителей «Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни у ребёнка». * Оформление памятки для родителей «О гигиене детей» | 19.10.2020 г.  (понедельник)  15.10.2020 г.  (четверг)  28.10.2020 г.  (среда) |
| **Ноябрь** | | | |
| ***№***  ***п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** | ***Дата проведения (день недели)*** |
| 1. | Речевое развитие | * Пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| 2. | Познавательное развитие | * Беседа-развлечение «Добрый доктор Айболит» * Дидактическая игра «Чего не стало?» | 05.11.2020 г.  (четверг) |
| 3. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика * Бодрящая гимнастика * Массажные коврики * Подвижная игра «Зайка» * Подвижная игра «Догони мяч» * Подвижная игра «Где звенит?» * Дыхательная гимнастика | ежедневно  ежедневно  ежедневно  09.11.2020 г.  (понедельник)  16.11.2020 г.  (понедельник)  12.11.2020 г.  (четверг)  ежедневно |
| 4. | Художественно-эстетическое развитие | Чтение художественной литературы:   * В. Берестов «Больная кукла»   Продуктивная деятельность:   * Совместная деятельность по рисованию пальчиками «Ягодки». | 11.11.2020 г.  (среда)  25.11.2020 г.  (среда) |
| 5. | Взаимодействие с родителями | * Памятка для родителей «Физические упражнения для детей второго и третьего года жизни». * Памятка для родителей «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребёнка» * Консультация для родителей «Гигиена рук в жизни ребёнка» | 24.11.2020 г.  (вторник)  25.11.2020 г.  (среда)  26.11.2020 г.  (четверг) |
| **Декабрь** | | | |
| ***№***  ***п/п*** | ***Образовательная область*** | ***Название мероприятия*** | ***Дата проведения (день недели)*** |
| 1. | Речевое развитие | * Проведение НОД «Рассматривание вязаных вещей» (беседа о теплой одежде). | 01.12.2020 г.  (вторник) |
| 2. | Познавательное развитие | * Проведение НОД «Найди предмет. «Сухой» бассейн» * Проведение совместной деятельности «Игры с водой» | 10.12.2020 г.  (четверг)  24.12.2020 г.  (четверг) |
| 3. | Физическое развитие | * Утренняя гимнастика * Бодрящая гимнастика * Массажные коврики * Пальчиковая гимнастика «В огороде много гряд» * «Водичка, водичка» * Проведение НОД по физическому развитию «По ровненькой дорожке шагают наши ножки!» | ежедневно  ежедневно  ежедневно  14.12.2020 г.  (понедельник)  16.12.2020 г.  (среда)  28.12.2020 г.  (понедельник) |
| 4. | Художественно-эстетическое развитие | Продуктивная деятельность:   * Проведение совместной деятельности с детьми по рисованию «Апельсин и мандарин».   Чтение художественной литературы:   * С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» | 14.12.2020 г.  (понедельник)  22.12.2020 г.  (вторник) |
| 5. | Взаимодействие с родителями | * Буклет для родителей «Расти здоровым, малыш!» * Консультация для родителей «Здоровая семья – здоровый ребёнок» * Памятка для родителей «Значение режима дня в жизни ребёнка» | 24.12.2020 г.  (четверг)  25.12.2020 г.  (пятница)  25.12.2020 г.  (пятница) |
| **6.** | **Защита проекта «Расти здоровым, малыш!»** | | **31.12.2020 (четверг)** |

**Пути преодоления**

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

**Результативность**

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьеориентированной деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученный опыт позволил избежать несчастных случаев.

**Список литературы.**

1. З. А. Михайлова «План-программа педагогического процесса в детском саду по программе «Детство», «Детство-пресс», Спб, 2000 г., 255 с.
2. [www.maam.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.maam.ru&sa=D&ust=1549477546951000)
3. [www.infourok.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.infourok.ru&sa=D&ust=1549477546952000)
4. VK.com.ru
5. В. А. Деркунская Семинар-практикум «Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста», учебно-методическое пособие, выпуск 4, серия «Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования»», «Педагогическое общество России», Москва, 2014 г., 112 с.
6. М. Д. Маханёва, С. В. Рещикова, «Игровые занятия с детьми 1-3 лет». Книга для педагогов и родителей. Серия «От рождения до Трёх», ТЦ «Сфера»,Москва, 2016 г., 96 с.
7. Е. О. Севостьянова «Дружная семейка». Программа адаптации детей у ДОУ. Серия «Ранний возраст», ТЦ «Сфера», Москва, 2007 г., 128 с.
8. Н. А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада». Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. ЧП Лакоценин С. С., Воронеж, 2008 г., 272 с.
9. О. Э. Литвинова «Речевое развитие детей раннего возраста». Владение речью как средством общения. Конспекты занятий 2-3 года. Часть3., «Детство- Пресс», СПб, 2015 г., 128 с.
10. Е. И. Николаева, В. И. Федорук, Е. Ю. Захарина «Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада», «Детство-Пресс», СПб, 2015 г., с. 8-13, 31-57.
11. О. Э. Литвинова «Познавательное развитие ребёнка раннего дошкольного возраста. Планирование образовательной деятельности», «Детство-Пресс», 2017 г., 256 с.
12. Н. Леонова «Художественное творчество. Опыт освоения образовательной области. Программа «Детство». Планирование. Конспекты. Первая младшая группа ФГОС., «Учитель», 2017 г., 169 с.