



Проект по укреплению  
физического и  
психического здоровья  
детей 2 младшей  
группы «Островок»





Проект по укреплению физического и психического здоровья детей 2 младшей группы.

**Вид проекта** – долгосрочный.

Сроки проведения – 2018-2019 учебный год.

**Участники проекта:** воспитатели 2 младшей группы, дети, их родители.

**Актуальность проблемы:** Проблема здоровья детей дошкольного возраста в наши дни стала весьма очевидной. Как показывают исследования, в последние годы порядка 25 – 30% детей, поступающих в первый класс, имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных учреждений.





Для удобства работы с детьми мы - воспитатели Андриянова Н.А. и Скворцова О.Л., изготовили ЛЕПБУК по ЗОЖ. Туда мы включили все направления, которые включаются в систему здоровьесберегающих технологий.





### • **Условия реализации проекта.**

1. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия: спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого обеспечивает профилактику нарушений осанки, способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений; повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр; положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

- 2. Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы.
- 3. Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха.
- 4. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.
- 5. Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту.
- 6. Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении.
- 7. Реализация различных форм систематической работы с родителями.

### • **Ресурсное обеспечение проекта:**

- Конспекты оздоровительных мероприятий и спортивных досугов.
- Физкультурный зал, спортивная площадка.
- Методическая литература.





**Целью проекта** является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи:**

Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в группе, ресурсное обеспечение.

Комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий

Использование в работе с дошкольниками современных здоровье сберегающих технологий.

Повышение профессионального мастерства воспитателей группы.

**Принципы:**

Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания;

Систематичность и последовательность;

Индивидуально - дифференцированный подход;





- **Ожидаемые результаты:**
- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года);
- Совершенствование навыков самостоятельности;
- Увеличение словарного запаса, речевой активности детей в различных видах деятельности;
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;
- Совершенствование навыков самостоятельности;
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- Создание единого воспитательного и образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями;
- Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- Увеличение информированности родителей в вопросе сохранения здоровья.





- **Содержание проекта:**

- Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.
- Перечень здоровьесберегающих технологий, применяемых в педагогическом процессе:
- **здоровьесберегающие образовательные технологии** в детском саду – это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья детей. Целью этих технологий является формирование осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, накопление детьми знаний о здоровье и умении сохранять его;
- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия** ребёнка – это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;
- **физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.
- Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий. Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности детей.





- **Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:
- Обыгрывание сюжетных сказок.
- Подвижные игры.
- Оздоровительный бег.
- Гимнастика с предметами и без них.
- Гимнастика пробуждения.
- Ходьба по следам, по пуговичкам, по массажному коврику, по ребристой доске.
- Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.
- Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном зале. Продолжительность утренней гимнастики в нашей группе – 10 мин.







- **Непосредственная образовательная деятельность.** Знания о здоровом образе жизни формируются в образовательном процессе. Запланированы занятия на учебный год на темы: «Строение тела человека», «Путешествие в страну Здоровья», «Айболит в гостях у детей», «Полезные и вредные продукты для человека», «Природа и человек», «Зеленые помощники человека», «Путешествие в страну Неболейка», «Опасные ситуации на улице», «Правила дорожного движения».





- **Запланированы беседы на темы:** «Волшебство вежливых слов», «Правила помогающие жить дружно», «Надо, надо умываться...», «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья», «Наши верные друзья», «Зарядка и простуда», «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней» и др.
- **Музыкотерапия:** прослушивание детских песен, сказок.
- **Артикуляционная гимнастика** проводится 2 раза в день в режимных моментах перед приемами пищи.





- **Физкультурные занятия.** Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале. В нашей группе занятия проводятся -15 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Традиционные
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- Тематические
- Оздоровительные
- Занятия с использованием игровых комплексов
- Занятия – соревнования.





- **Физкультурно-оздоровительные мероприятия:** занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса .
- **Дыхательная гимнастика** стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.
- **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
- **Самомассаж** – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.





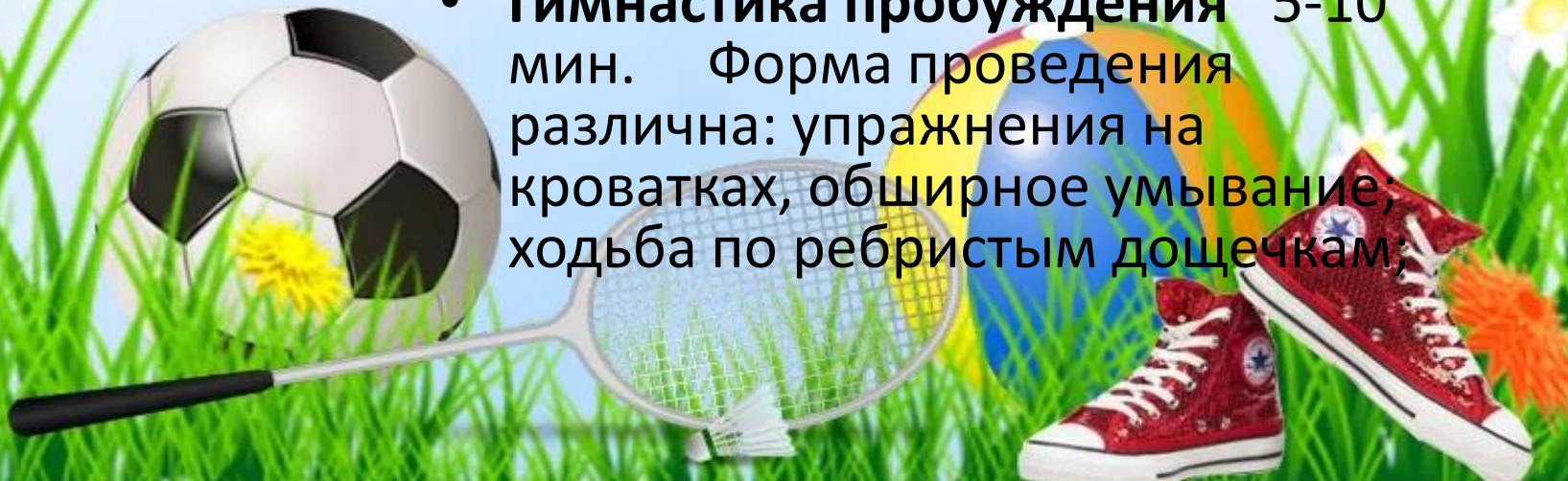
- **Подвижные и спортивные игры.** Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения, проводятся в непосредственно образовательной деятельности, в конце прогулки.





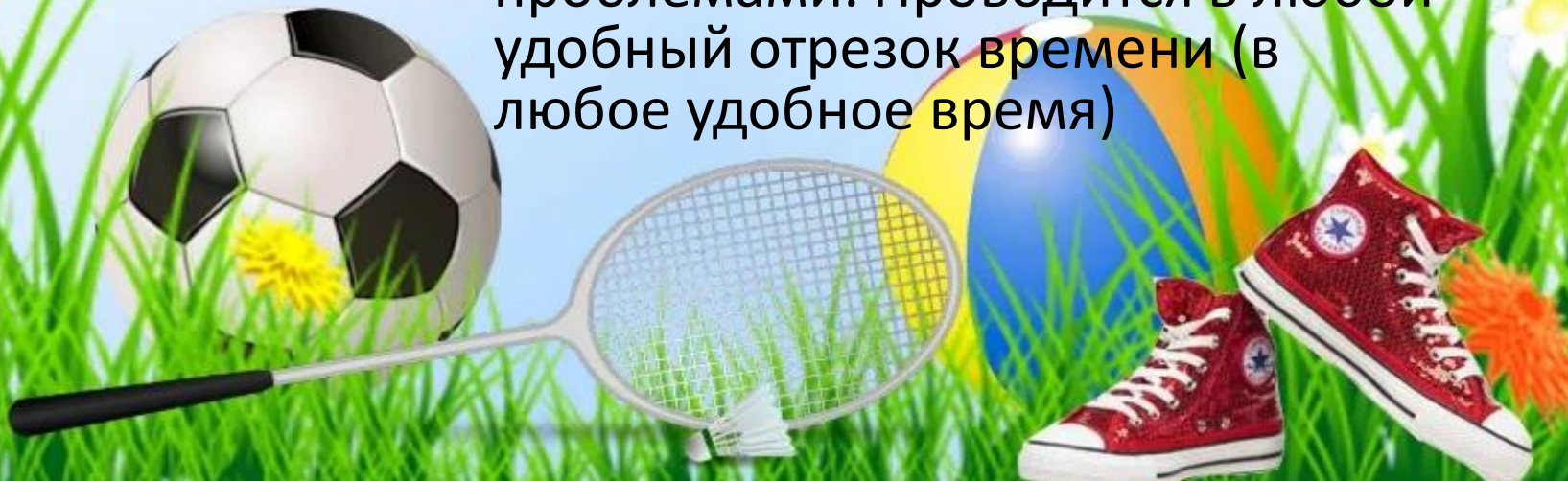
- **Психогимнастика** - для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

- **Гимнастика пробуждения** 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кровати, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;



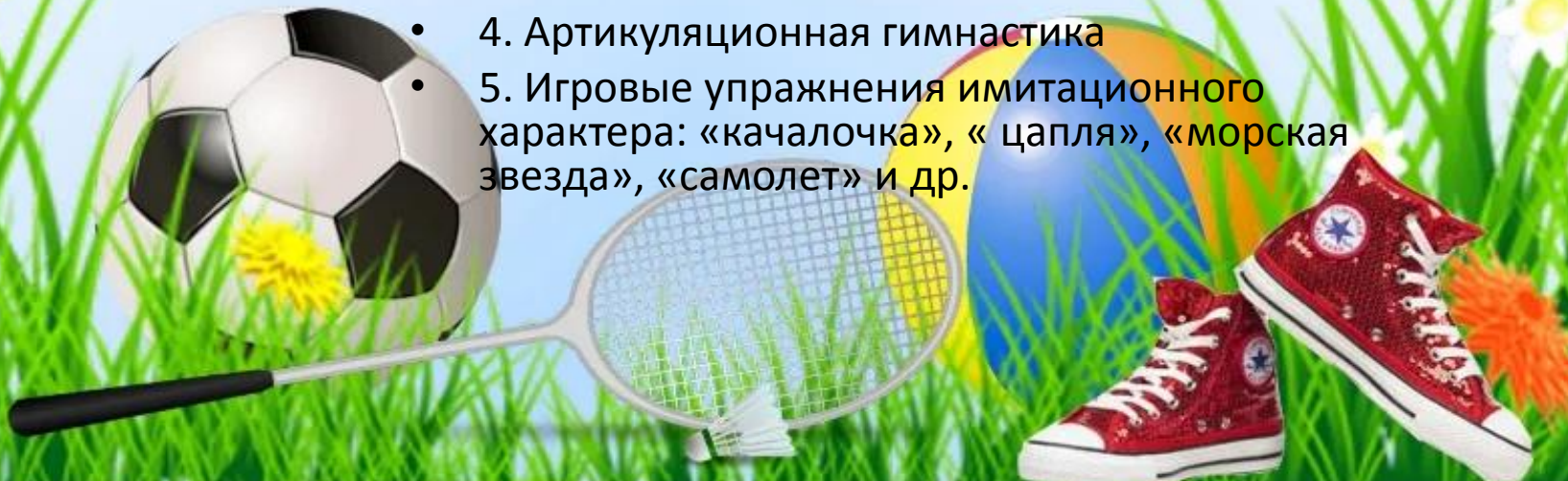


- **Пальчиковые игры** проводятся в режимных моментах, в непосредственно образовательной и совместной деятельности педагога и воспитанников. Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем пальчиковую гимнастику. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)





- Умения и навыки формируются в режиме дня ежедневно.
- **I половина дня.**
- **Утро.** Индивидуальная работа по обучению детей основным движениям.
- Упражнения с использованием массажных мячиков.
- Во время проведения утренней гимнастики используются упражнения дыхательной и артикуляционной гимнастики.
- **Образовательная деятельность**
- 1.«Веселые минутки».  
Физкультминутки проводится в непосредственно образовательной деятельности и под музыкальное сопровождение).
- 2. Логоритмика.
- 3. Пальчиковая гимнастика
- 4. Артикуляционная гимнастика
- 5. Игровые упражнения имитационного характера: «качалочка», « цапля», «морская звезда», «самолет» и др.







- **Прогулка.**
- Проведение подвижных игр.
- Индивидуальная работа по развитию основных движений.
- Дыхательная гимнастика.
- Физкультура на улице.
- **Подготовка к обеду, обед.**
- Воспитание культурно - гигиенических навыков.
- **Подготовка ко сну.**
- Хождение по дорожкам здоровья (массаж стоп).
- Воздушные процедуры.



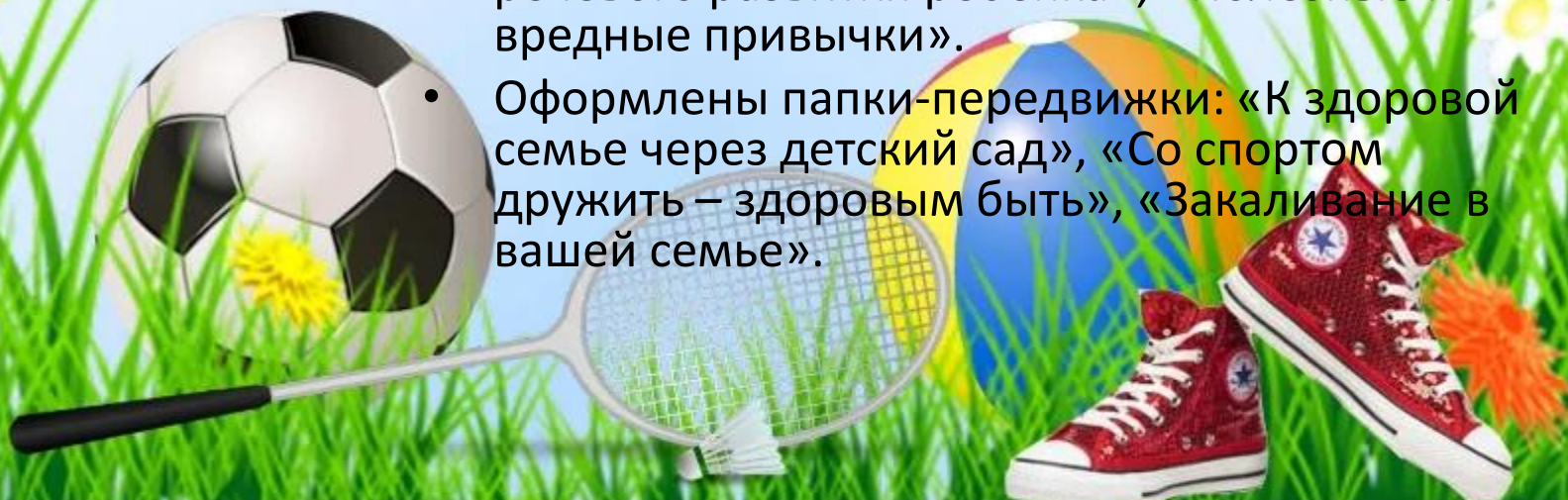


- **II половина дня.**
- **Подъем.** Гимнастика пробуждения:
- Дыхательная гимнастика.
- Точечный самомассаж.
- Хождение по дорожкам здоровья. Воздушные процедуры.
- Мытье прохладной водой рук по локоть и лица.
- **Игры, самостоятельная деятельность детей.**
- Игры по развитию мелкой моторики рук: «мозаика», «кто раньше дойдет до середины», поделки из пластилина.





- **Дидактические игры:** «живая и неживая природа», «что где растет», «Покажи и назови» и др.
- Проводятся беседы.
- **Музыкотерапия:** прослушивание детских песен, сказок.
- **Самостоятельная двигательная деятельность** с использованием спортивного оборудования из физкультурного уголка.
- **Работа с родителями.**
- В процессе реализации проекта с родителями проведен ряд бесед на следующие темы: «Роль и значение рационального питания дошкольников», «Значение пальчиковой гимнастики для речевого развития ребенка», «Полезные и вредные привычки».
- Оформлены папки-передвижки: «К здоровой семье через детский сад», «Со спортом дружить – здоровым быть», «Закаливание в вашей семье».





- **Итог проекта:** Произошла благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года). Дети стали проявлять интерес к пальчиковой гимнастике, увеличился словарный запас, возросла речевая активность детей в различных видах деятельности. Родители получили необходимые знания по данной теме, стали более информированными в вопросе сохранения здоровья детей. Повысился интереса детей и родителей к физическим упражнениям и спорту





Для удобства работы с детьми мы - воспитатели Андриянова Н.А. и Скворцова О.Л., изготовили ЛЕПБУК по ЗОЖ. Туда мы включили все направления, которые включаются в систему здоровьесберегающих технологий.

Идеи для лепбука взяли с сайта «Сундучок»



Так же предлагаем вашему вниманию ежедневно выполняемую работу с детьми:

Гимнастика, гимнастика после сна, ежедневные прогулки, хождение по коврикам, подвижные игры и т.д.





## Литература:

1. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ». Авт. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
2. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения» / авт. -сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
3. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье»: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 64 с. *(Вместе с детьми.)*
4. Л. А. Парамонова «Развивающие занятия с детьми 4- 5 лет».
5. Л. Л. Тимофеева. Е. Е. Корничева «Планирование образовательной деятельности в ДОО».

