

***МАОУ «Холмогорская средняя
школа имени М. В. Ломоносова»,
детский сад № 1 «Журавушка»***

***Познавательно - игровой проект
«Неделя здоровья»
В 1 младшей группе
«Лесовичок»***



**Подготовила: Воспитатель
Некрасова О. А.**



Продолжительность проекта: краткосрочный (1 рабочая неделя)



Тип проекта: познавательно-игровой



Участники проекта: воспитатели, дети первой младшей группы и их родители.



Основные формы реализации проекта: беседы, детское творчество, игры, работа с родителями.



Возраст детей: первая младшая группа (с 2 до 3 лет)



Актуальность проекта: 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.



Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.



Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на формирование и сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



Цель проекта: Повышать уровень знаний у детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.



Задачи проекта:



1) укреплять и охранять здоровье детей;



2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;



3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;



4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов.



Ожидаемые результаты проекта:



1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;



2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника), о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);



Этапы реализации проекта:



1 этап – подготовительный (январь)



2 этап – основной (с 17 по 21 февраля)



3 этап – заключительный (21 февраля)



Понедельник



Утро:



1. Ознакомление с окружающим с применением здоровьесберегающих технологий «Советы здоровья для Медвежонка».



2. Подвижная игра: «Самолеты» (игра с бегом);





 3. Рассматривание иллюстрации «Кукла Катя заболела»



 Вечер:



 1. Хожение босиком по дорожке здоровья

 2. Чтение воспитателем: К. Чуковский «Айболит»



 3. Беседа «Путешествие в страну Здоровья»



 **Вторник**



 Утро:

 1. Занятие по речевому развитию «В гостях у доктора Айболита»



 2. Рассматривание лепбука «Виды спорта»

 3. Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль».



 Вечер:



 1. Игра-конструирование «Больница для зверят»

 2. Рассматривание картины «Дети делают зарядку»;





 3. Чтение воспитателем: Л. Воронкова «Маша растеряша»;



 **Среда**



 Утро:


 1. Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка):



 «Витаминки»

 2. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь».




 3. Беседа: «Кто знает волшебное слово»,



 Вечер:



 1. Ходьба по массажным коврикам «По ровненькой дорожке»

 2. Чтение воспитателем: Фольклор: «Водичка, водичка», «Моем носик, моем щечки».



 3. Мытье рук с самомассажем с использованием потешек;



 **Четверг**




 Утро:

 1. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)



 2. Беседа: «Умываются котята по утрам и вечерам»


 3. Подвижные игры: «Солнышко и дождик»




 Вечер:



 1. Игры по развитию мелкой моторики рук

 2. Чтение воспитателем: А. Барто «Девочка чумазая»;




 3. Сюжетно-ролевая игра «Семья» Игра – ситуация (купание малыша).



 **Пятница**



 Утро:

 1. Рисование: «Разноцветные мячи».

 2. Рассматривание картины: «Дети обедают»


 3. Подвижные игры по желанию детей.



 Вечер:




 1. Занятие по речевому развитию «В гостях у Мойдодыра»

 2. Чтение воспитателем: К. Чуковский «Мойдодыр»;



 3. Игра-развлечение «Мыльные пузыри»



 Так же ежедневно с детьми проводились: Пальчиковые игры, артикуляционная





гимнастика, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, хождение босиком после сна, ежедневные прогулки.

Роль родителей в реализации проекта:

- 1) Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»;
- 2) Папки – передвижки «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»; Советы родителям по формированию здорового образа жизни»
- 3) Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка), «Разноцветные мячи» (рисование);
- 4) Консультация: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми первой младшей группы».

Реализация представлена в фотографиях: Фотоотчет «Путешествие в страну здоровья»

В результате реализации проекта: - у детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры; - повышено качество работы с родителями; - дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми Играми.

Приложения:

Ознакомление с окружающим, конспект с применением здоровьесберегающих технологий «Советы здоровья для Медвежонка».

Цель: формирование представлений об основах здоровьесбережения у детей дошкольного возраста.

Задачи: дать представление о способах укрепления и сохранения здоровья (утренняя зарядка, прогулка, употребление фруктов).

Материал к занятию: персонаж «Медвежонок», чашка с блюдцем, сюжетные картинки «мальчик делает зарядку», «дети на прогулке», наглядно-демонстрационный материал «фрукты».

Ход занятия.

Организационный момент.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Шагают наши ножки.

По камешкам, по кочкам, в ямку бух,

Присели и дальше пошли(шагают, приседают, прыгают, перешагивают).

Основная часть.

Воспитатель:

-Ребята, вы слышите звук, кто же это может быть (появляется медвежонок в шарфе и с градусником).


Воспитатель:

-Ребята ,посмотрите это же медвежонок !Здравствуй, Медвежонок! А почему ты в шарфе и с градусником?

Медвежонок:





 -Здравствуйте, ребята! (покашливает).



Воспитатель:

 -Ребята, мне кажется, что с Медвежонком, что-то случилось, как вы думаете?




Дети:

 -Он заболел.



Воспитатель:

 -Да, я тоже так думаю. Предлагаю пригласить Медвежонка к нам в детский сад и напоить его чаем с вареньем.



Медвежонок:


 -Спасибо, я очень люблю чай с вареньем.




Воспитатель:

 -Ребята, как вы думаете, почему Медвежонок заболел? (ответы детей).



 -Медвежонок, а ты знаешь, как заботиться о своем здоровье? (Медвежонок качает головой).



 -Тогда мы с ребятами тебе расскажем и покажем, что надо делать, чтобы не болеть.



 Воспитатель показывает детям картинки-подсказки.



Воспитатель:

 -Посмотрите на картинку, что делает мальчик? (мальчик делает зарядку).



 -А мы с вами делаем зарядку?




Дети:

 -Да. Утром, когда приходим в детский сад.



Воспитатель:

 -Покажем Медвежонку наши упражнения (дети вместе с Медвежонком выполняют упражнения).




Физминутка.

 Топни мишка,




 Хлопни мишка.



 Приседай со мной братишка.



 Руки вверх, вперед и вниз.



 Улыбайся и садись.




Медвежонок:

 -Какие вы молодцы, мне очень понравилось с вами выполнять упражнения.




Воспитатель:

 -Ребята, чтобы и вы, и Медвежонок лучше запомнили, что надо делать для здоровья, я буду показывать картинки-подсказки. Согласны?



Дети:

 -Да, согласны.



 Воспитатель показывает картинки- подсказки.




Воспитатель:

 -Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку(показываем картинку).



Воспитатель:


 -Кто на этой картинке?



Дети:






 -Дети.



Воспитатель:

 -Что они делают? (картинка подсказка дети на гуляют).



Дети:

 -Гуляют. Дышат воздухом.



Воспитатель:

 -Правильно, мы тоже ходим на прогулку и дышим свежим воздухом. А как мы дышим?(носом).




Дети:


 -Носом.



Воспитатель:


 -Давайте покажем Медвежонку, как правильно надо дышать: ротик закрыт, делаем вдох через нос, выдох.(Медвежонок выполняет дыхательную гимнастику вместе с детьми). Молодцы, все справились!



 Воспитатель показывает наглядно-демонстрационный материал «фрукты».




Воспитатель:

 -Ребята, что это?(фрукты)




Дети:

 -Фрукты.




Воспитатель:


 -Правильно, фрукты. В них много витаминов и поэтому они полезны для здоровья.




Анализ занятия.

 Медвежонок:



 -Спасибо вам, ребята! Вы мне очень помогли, и я обязательно буду заботиться о своем здоровье.



 -Я запомнил все ваши советы чтобы не болеть и расскажу всем своим друзьям лесным.



 -Мне пора уходить, до свиданья, ребята!



Воспитатель:

 -Мы очень рады, что смогли тебе помочь!




Дети:

 -До свиданья, Медвежонок!



Воспитатель:


 -Будьте здоровы и вы ребята. Вы все молодцы! Похлопаем в ладоши, похвалим себя.



Беседа « Путешествие в страну здоровья»


 Воспитатель: Как вы думаете, что значит быть здоровым?



 - Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.



Воспитатель:

 «Все известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день...»



Дети: Зарядку!





Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

Утро в детском саду начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Дети делают упражнения.

Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Дыхательная гимнастика «Насосы»

Воспитатель: Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир

Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

А вот мы сейчас и проверим, скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Пальчиковая гимнастика:

«Две лягушки-хохотушки...»

Воспитатель:

На картинках мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Конспект занятия по развитию речи "В гостях у доктора Айболита"

Цель – Развитие связной речи у детей.

Задачи:

Прививать детям привычки и навыки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;

Продолжать закреплять знание названий овощей и фруктов;

Развивать мелкую моторику рук, умение координировать движения в соответствии с текстом;

С помощью дыхательной гимнастики развивать дыхательную систему ребенка;

Обогащать словарь детей словами здоровый, здоровье, витамины;

Воспитывать доброжелательность и желание прийти на помощь.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам пришли гости: доктор Айболит и маленький зайчик.

Давайте поздороваемся с ними.

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Ребята наш маленький зайчонок часто болеет и доктор Айболит привел его к нам, чтобы мы ему показали, что нужно делать, чтобы не болеть. (Смотрят картинки)

Посмотрите сюда, что тут происходит?

Дети: Дети делают зарядку.





Воспитатель: Правильно. А мы делали зарядку? Давайте покажем.

-Упражнение «Зайка, бей в ладоши», упражнение на дыхание «Зайка»:

Зайка будет отдыхать

И поучится дышать

Зайка любит поиграть

Будет пузыри пускать

-Молодцы, А что мы говорим после зарядки?

Дети: Спасибо зарядке!

Воспитатель: Значит, чтобы не болеть, нужно делать зарядку. Она помогает

стать сильными, ловкими.

Айболит: Ребята, а вы ходите на прогулку?

Дети: ходим

Айболит: Что вы делаете на прогулке?

Дети: играем, бегаем, дышим воздухом.

Воспитатель: Да, мы любим побегать, поиграть, а если будем сидеть, то

замерзнем. Давайте покажем зайчику одну из наших веселых игр. Игра

«Зайчики»

-Пришли с прогулки, разделись и что делаем, прежде чем сесть за стол?

Дети: моем руки.

Воспитатель: да, ручки у нас грязные, после прогулки надо их помыть.

-Давайте покажем зайчику, как надо мыть ручки.

-Имитируем движения.

-А чтобы было веселее умываться, мы рассказываем потешки («водичка,

водичка»)

-Молодцы, ребята! Забыли только одно, чтобы не болеть, надо хорошо кушать.

-Ребята, Айболит принес нам 2 корзинки, давайте посмотрим, что в них.

(Перечисляют овощи, фрукты).

-Любите ли вы их кушать?

-Можно овощи и фрукты есть сразу с огорода или магазина?

Дети: нет

Воспитатель: почему?

Дети: они грязные, их надо мыть.

Айболит: ребята, чтобы быть здоровыми, сильными, смелыми надо овощи и

фрукты любить.

-А вы знаете, почему овощи и фрукты полезны?

Дети: В них есть витамины, которые делают нас смелыми и здоровыми.

Воспитатель: ребята, так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми?

1.делать зарядку

2.мыть руки, овощи, фрукты

3.кушать овощи, фрукты

4.гулять на свежем воздухе

- Вот зайка, мы научили тебя всему, что знаем, теперь надеюсь, будешь меньше

болеть.





Айболит: Ребята, я вам принес угощение – витамины (яблоки), а зайчику – морковку.

-Будьте здоровы! До свидания!

Дети: До свидания!

Конспект занятия по лепке. «Витамины в баночке».

Цель: обучение детей лепке витаминов из пластилина.

Задачи:

продолжать учить детей разминать руками пластилин, отщипывать маленькие кусочки от куска пластилина и катать из них шарики;

учить надавливать указательным пальцем на пластилиновый шарик, прикрепляя его к основе;

закреплять знание желтого цвета;

развивать мелкую моторику рук;

прививать усидчивость, аккуратность, желание лепить из пластилина.

Материалы: игрушка-медвежонок, витамины, пластилин желтого цвета, дощечки для лепки, основа для пластилина (вырезанные из картона баночки на каждого ребенка), образец из пластилина (у воспитателя).

Предварительная работа: беседы о здоровом образе жизни, о пользе витаминов.

Ход занятия.

В гости к детям приходит медвежонок. Дети здороваются с ним. Вдруг, медвежонок начинает чихать.

Воспитатель: «Медвежонок, что случилось? Ты, случайно, не заболел?»

Медвежонок: «Что-то я плохо себя чувствую».

Воспитатель успокаивает гостя и предлагает ребятам помочь Медвежонку.

Воспитатель: «Ребята что надо делать, чтобы не заболеть?»

Дети: «Есть фрукты и витамины».

Воспитатель: «Правильно! Давайте слепим из пластилина витамины и угостим медвежонка».

Дети присаживаются за столы. Воспитатель показывает настоящие витамины и уточняет у ребят, какой они формы (круглые) и какого цвета бывают (желтые).

На доске показывает образец витамин в баночке. Показывает, как надо скатывать шарик из пластилина и прижимать его к основе.

Дети выбирают себе пластилин понравившегося цвета и называют его.

Динамическая пауза.

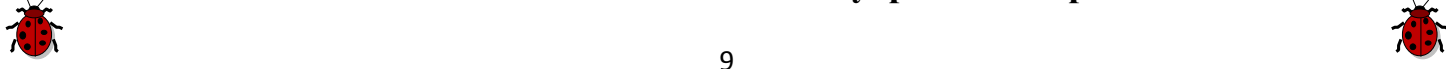
Воспитатель: «Перед тем, как начать лепить, предлагаю размять наши пальчики».

Пальчиковая гимнастика «Солнышко».

Дети начинают лепить, предварительно размяв пластилин в руке. Воспитатель помогает тем, кто затрудняется. В конце занятия ребята дарят свои поделки медвежонку.

Воспитатель: «Ребята, что мы с вами сегодня лепили?» (Витамины).

Беседа: «Умываются котята по утрам и вечерам»





В туалетной комнате показывать детям, как пользоваться водопроводным краном, как его правильно открывать, чтобы вода не разбрызгивалась, а текла тонкой струйкой и не намочила одежду ребёнка.

Показывать, как надо закатывать рукава, чтоб не намочить их; показывать как намыливать руки, как тереть ладони одну о другую, смывать мыло водой и насухо вытирать своим полотенцем. Учить детей пользоваться туалетом.

Следите за тем, чтобы дети после посещения туалета мыли руки с мылом и насухо их вытирали своим личным полотенцем.

Учить детей одеваться и раздеваться, аккуратно складывать свою одежду на стульчик. Расчёсывать детей индивидуальной расчёской.

Конспект занятия по рисованию «Разноцветные мячи»

Программное содержание: Продолжать учить детей рисовать кистью предметы круглой формы, различать основные цвета. Развивать чувство цвета и формы, мелкую моторику. Воспитывать самостоятельность

Материалы и оборудование: мячи разного цвета, мольберт, листы бумаги, краски, кисти.

Организационный момент

Дети сидят полукругом вокруг стола, на нём лежат кубики, мячики, карандаши.

Воспитатель. Ребята, вы играть любите? Сейчас мы с вами поиграем. Посмотрите, что есть у меня на столе?

Дети: (Это кубики.) (Это карандаши.) (Это мячики.)

Воспитатель: Положите, пожалуйста в корзинку один мячик. А в другую корзинку положим много мячей

Воспитатель. Сегодня, мы с вами попробуем нарисовать много разноцветных мячей. При рисовании мячей мы будем выбирать красивые яркие цвета.

Обведите конур мяча пальцем. Какую форму имеют наши мячики (ответы детей). Мячи круглые. Как мы будем их рисовать? (Дети рисуют пальчиком по воздуху круг). Посмотрите, как я буду рисовать мячи. Возьму кисть чуть выше металлического наконечника, смочу ворс кисти в стакане с водой, наберу на ворс кисти краску жёлтого цвета, нарисую на листе бумаги круг, а затем закрасю его. Вот какой красивый мяч, я нарисовала для медвежонка, а зеленый, я нарисую для петушка. А для кого, Вы нарисуете свои мячи?

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

Девочки и мальчики
прыгают, как мячики,
Ручками хлопают,
Ножками топают,
Глазками моргают,
После отдыхаю

Самостоятельная деятельность детей. Воспитатель в процессе рисования контролирует приемы работы, помогает детям правильно в руках держать кисть.





Занятие по речевому развитию «В гостях у Мойдодыра»



Речевое развитие:



- способствовать развитию связной грамматически правильной речи



- развитие умения выражать свои мысли



- способствовать обогащению активного словаря



- развиваем умение детей рассуждать



- способствовать развитию наблюдательности, внимания



- формирование познавательных действий



- способствовать развитию умения устанавливать причинно-следственные связи



Предварительная работа:



Многочисленное чтение произведений К.И. Чуковского «Девочка чумазая»,



«Мойдодыр»; индивидуальная работа о запоминании отрывков произведений;



беседы о гигиене и опрятности.



Материалы:



Кукла- грязнуля, игрушка Мойдодыр, 2 кусочка мыла (туалетное и



хозяйственное), 2 полотенца, разные предметы одежды, ленты, расчёска,



ванночка с водой, зубные щётки.



Ход:



Воспитатель: Дети посмотрите сегодня у нас в гостях новая кукла. Вы,



наверное, заметили, что она не такая, как все наши куклы? Как вы думаете что с ней не так?



Дети рассуждают.



Воспитатель: Правильно. Она не опрятная, чумазая, грязная. Давайте спросим, как же её зовут?



Дети спрашивают.



Кукла: Меня зовут Машенька. А тебя как зовут? (кукла знакомится с детьми)



Воспитатель: Вот и познакомились! Расскажи нам где же ты так испачкалась?



Кукла: Я на солнышке лежала



Щёчки кверху я держала,



Вот они и загорели!



Воспитатель: Ах, ты девочка чумазая,



Где ты ручки так измазала?



Кукла: Я на солнышке лежала,

Ручки кверху я держала,

Вот они и загорели!

Воспитатель: Ах, ты девочка чумазая,

Где ты ножки так измазала?

Кукла: Я на солнышке лежала,

Ножки кверху я держала,

Вот они и загорели!

Воспитатель: Ах какая ты Машенька хитрая. Ребята, разве можно испачкаться

лёжа на солнышке? Это Машенька пошутила. Как вы думаете можно помочь

Машеньке?





Дети отвечают.
Воспитатель: Ребята, я знаю кто поможет нашей Машеньке. Угадайте как его зовут:

Кровоногий и хромой
С медной шапкой непростой,
К детям в гости он приходит
И грязнуль среди них выводит.
Тут же их помыть берётся!

Узнали кто это? ИКТ
Мойдодыр нам нужна твоя помощь! Вот познакомься с Машенькой!

Мойдодыр: Я грязнулю не люблю,
Я грязнулю не терплю.
Дам ей губку, дам ей мыло.
Чисто вымыться велю!

Мойдодыр даёт два мыла – туалетное и хозяйственное.

Воспитатель: Ребята, какое мыло вы выберете, чтобы помыть Машеньку?
Правильно туалетное! Оно белое, душистое, хорошо мылится. А для чего нужно хозяйственное мыло? Правильно оно нам пригодится по хозяйству. Им можно постирать Машенькину одежду. Давайте вымоем Машеньку?

Дети моют куклу
Мойдодыр: Ребята угадайте чем мы будем Машеньку вытирать?

Махровая дорожка.
Два вышитых конца
Умойся хоть немножко,
Смой грязь скорей с лица.

Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
Что же это? ИКТ

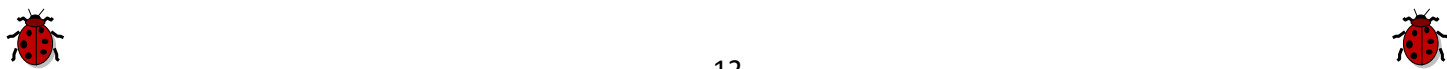
Дети отвечают
Воспитатель: Правильно это полотенце! Давайте вытрем Машеньку насухо.
Посмотрите, что ещё принес с собою Мойдодыр? Правильно расчёску! А для чего нужна расчёска? Давайте расчешем Машеньку.

Расти коса до пояса
Не вырони ни волоса.
Расти косонька до пят,
Все волосеньки в ряд.
Расти, коса, не путайся.

Маму дочка слушайся!
Мойдодыр: Вот теперь тебя люблю я!

Вот теперь тебя хвалю я!
Наконец-то ты грязнуля,
Мойдодыру угодил!

Воспитатель выбирает вместе с детьми кукле одежду и одевают её.





Воспитатель: Вот теперь наша Машенька стала чистой, опрятной, красивой. Можно с ней поиграть и подружиться.

Игра – ситуация (купание малыша).

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

Игра «Купание куклы» Цель: закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья, уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела, способствовать формированию привычки опрятности.

Оборудование: куклу, ванночка, предметы для мытья, полотенце, пижама, кровать.

Ход игры:

Воспитатель обращает внимание детей на то, что куклу пора укладывать спать, но перед сном нужно помыть ее, и предлагает некоторым детям принести необходимые предметы, вспоминает с детьми их названия и назначение. Затем уточняет, какую воду нужно налить в ванночку, предлагает посадить куклу в ванночку с водой, уточняет с чего нужно начинать мытье, предлагает это сделать одному из детей. Так же предлагает помыть остальные части тела, вытереть куклу, надеть на нее пижаму, уложить в кровать, спеть колыбельную.

Консультация для родителей

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми первой младшей группы.

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 дошкольного образования. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Одним из средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья детей становятся здоровьесберегающие педагогические технологии.

В воспитательно - образовательной деятельности с детьми раннего дошкольного возраста мы используем разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья:

- Каждое утро прием детей начинается с осмотра и измерения температуры;





- Утренняя зарядка ежедневно, с предварительным проветриванием помещения способствует формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки;
- Мытье рук с самомассажем с использованием потешек;
- Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции;
- Гимнастика пробуждения ежедневно, по мере пробуждения детей. Пробуждение детей после дневного сна требует особого подхода. Многое зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом становится пробуждающая гимнастика.
- Подвижные игры с физическими упражнениями ежедневно. Игра в раннем возрасте помогает: обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение; освоить групповые правила поведения; наладить контакт между взрослыми и детьми; развить ловкость и координацию движений.
- Прогулки, экскурсии по территории детского сада.
- Во время образовательной деятельности проводятся физкультминутки по мере утомляемости детей (2-3 минут).
- Дыхательная, артикуляционная гимнастики ежедневно
- Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.
- Закаливание: «Хождение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия.

Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста. Применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.



Приложения:

1. Ознакомление с окружающим с применением здоровьесберегающих технологий «Советы здоровья для Медвежонка».



2. Подвижная игра: «Самолеты» (игра с бегом);





3. Ходьба по массажным коврикам «По ровненькой дорожке»





4. Рассматривание лэбука «Виды спорта»





5. Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль».



6. «Дети делают зарядку»





7.Беседа: «Умываются котята по утрам и вечером»

		
ЗАКРЫВАЕМ РУКАВА	ОТКРЫВАЕМ КРАН	МОЕМ РУКИ С МЫЛОМ
		
ЗАКРЫВАЕМ КРАН	ВЫТИРАЕМ РУКИ	ОПУСКАЕМ РУКАВА



8. Пальчиковая гимнастика



Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка?



Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка _____ необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю гимнастику в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10 _____ минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8 _____ упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Советы родителям

по формированию здорового образа жизни у детей.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья.

Простые упражнения для глаз делайте с улыбкой



