

Проект
«Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!»

первая младшая группа



Воспитатель: Гарипова И.С

***"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным:
сделайте его крепким и здоровым!"***

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.



ПРОБЛЕМА:

Из анализа заболеваемости мы видим, что заболеваемость в 1 младшей группе (2022-123г.) группе выше среднего показателя.

По результатам медосмотра:

Группа здоровья (1) основная – 11 человек

ГИПОТЕЗА: Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в детском саду должна строиться по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада

- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду должны быть созданы определённые условия.

В группах должны быть уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия, оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

ЦЕЛЬ: Разработать систему профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Улучшение показателей здоровья.
3. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Физическая и психологическая подготовленность детей .

Для воспитателей:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.

использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

2. Создание предметно развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы.

3. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

4. Личностный и профессиональный рост.

Участники проекта: дети 1 младшей группы, воспитатели, родители.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА: 1 месяц (9 января — 9 февраля)

Перспектива:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап – подготовительный

Исходя из проблемы, проводится анкетирование родителей, обсуждение целей и задач проекта с родителями, создание благоприятных условий, необходимых для реализации проекта.

2 этап – основной

- Оформление родительского уголка, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течении месяца.
- Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.
- Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.

3 этап – заключительный

- Открытое занятие по физической культуре на тему: «В гости к зайке». Цель: Развивать двигательную активность детей.

- Провести диагностику, сделать сравнительный анализ. Обработка и оформление материалов проекта
- Оформить отчет по реализации проекта (положительные стороны, отрицательные стороны, причины)

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников



Профилактика

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки
- Закаливание
- Ходьба босиком
- Обучение полоскание полости рта
- Частичное умывание
- Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня должны уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду, поэтому необходимо соблюдать –

Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

Рациональную неперегревающую одежду детей

Соблюдение режима прогулок во все времена года

Проведение утренней гимнастики в проветренном помещении

1. Беседы с детьми.

а) «Как я буду заботиться о своем здоровье»

б) «Чистота и здоровье»

в) «Кто спортом занимается?»

г) «Как я буду закаляться»

д) «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

2. Познавательная литература.

1	К. Чуковский «Доктор Айболит» Стихотворения о здоровье
2	А. Барто «Девочка чумазая» Потешки
3	З. Александрова «Купание» К. Чуковский «Мойдодыр»

3. Интегрированные занятия.

	Тема, цель	Сроки
1	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: повышение знаний о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей к выполнению упражнений, вызвать положительные эмоции.	январь
2	«Айболит в гостях у детей» Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть - плохо и что нужно, чтобы не болеть. Расширить представление детей о полезных витаминах.	февраль
3	«Вымоем куклу Таню» Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни	февраль

4. Игровая деятельность.

	Название игры, цель	Сроки
1	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: развивать двигательную активность детей.	Январь-февраль
2	«Озорной мяч» Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.	
3	«Воробышки и автомобиль» Цель: закрепление бега в разных направлениях.	
4	Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.	Январь-февраль
5	«Кошки - мышки» Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.	
6	Подвижная игра «Кошечка» Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.	Январь-февраль
7	«Маленькие ножки бегут по дорожке» Цель: бегать быстро - медленно, реагировать на	
8	«Волшебный лес» Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности	Январь-февраль
9	«Развитие движения у детей раннего возраста» Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.	

5. Самостоятельная и совместная художественно -продуктивная деятельность.

1. Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.
2. Аппликация «Овощи и фрукты».
3. Игры с водой на улице и в групповой комнате.
4. Закаливающие мероприятия
5. Прогулки и игры на свежем воздухе, экскурсии.

6. Экскурсии, наблюдения.

1. наблюдение за играми старших детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

2. Экскурсия в спортивный уголок сада: знакомство со спортивным инвентарем.

7. Опытническая работа.

Наглядный материал:

Картотека подвижных игр. Книжки, раскраски, картинки, иллюстрированный материал. Аппликация «Овощи и фрукты». В уголок физического развития поделки шапочек и макетов для игр (рули, доктора Айболита, зайчика, кошки, собачки). Рисование через трафареты фруктов и овощи.

ПОКАЗАТЕЛИ:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- ходит, ступая мягко, не топает и не шаркает ногами;
- ходит разными способами: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках;
- ходит с разным пространственным расположением: по прямой, по краям площадки, в рассыпную, не наталкиваясь; парами, держась за руки. В одном и в другом направлении;
- ходит между предметами не наталкиваясь; ходит по узкой дорожке (ширина 20 см) не сходя с неё;
- ходит с ускорением, меняет ширину шага и высоту подъёма ноги в соответствии с препятствием;
- ходит в колонне;
- ходит в паре;
- чередует ходьбу и бег по сигналу;
- бегаёт в одном направлении;
- бегаёт со сменой направлений;
- бегаёт по кругу;
- бегаёт по кругу меняя направление;
- прыгает на двух ногах на месте;
- бегаёт в разных направлениях не наталкиваясь;
- прыгает на двух ногах с продвижением вперёд;
- подпрыгивает вверх, дотягиваясь до предмета;
- перепрыгивает через несколько линий, верёвку;
- перепрыгивает через две параллельные линии (до 40см);
- прыгает из кружка в кружок;
- перепрыгивает через предметы (5-10см)
- спрыгивает с возвышения (15-20см);
- перешагивает;

- соблюдает равновесие;
- лазает по лестнице –стремянке, гимнастической лестнице (1,5-1,7) вверх и вниз;
- ползает;
- ползает по прямой до 6м;
- ползает между предметами, вокруг них;
- ползает по доске;
- ползает по наклонной доске;
- подлезает;
- подлезает под препятствие высотой 30-40см, касаясь руками пола;
- перелезает через бревно на полу;
- катает мячи одной и двумя руками;
- бросает мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой, из-за головы;
- о землю и вверх несколько раз подряд;
- ловит мяч, брошенный воспитателем;
- перебрасывает через шнур на высоте головы (с расстояния 1-1.5м)
- метает мячи, набивные мешочки на дальность правой и левой рукой (на 2,5-4м);
- в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой рукой с расстояния 1,5-2м;
- в вертикальную цель с центром мишени 1,2-1,3м;
- развит глазомер, ловкость. координация движений
- ориентируется в пространстве.
- катается на санках с невысокой горки;
- катает других;
- скользит по ледяным дорожкам при поддержке взрослого;
- ходит на лыжах;
- умеет надевать и снимать лыжи;
- продвигается по ровной дорожке ступающим и скольльзящим шагом;
- ездит по прямой, по кругу, делает повороты вправо, влево.

ЗДОРОВЬЕ

- моет руки;
- вытирает насухо руки и лицо;
- соблюдает осанку за столом;
- хорошо поласкает рот после еды;
- самостоятельно готовится ко сну;
- с удовольствием выполняет ритуалы закаливания:
- обливание стоп;
- частичное умывание
- сон без маек
- ходьба по нестандартному оборудованию

Знает:

- свою расчёску и пользуется ею;
- стаканчик для полоскания рта и поласкает рот;

- полноценный, спокойный сон.
- с удовольствием выполняет утреннюю, дыхательную и гимнастику после сна;

Базовые критерии оценки состояния здоровья детей

Оценка состояния здоровья детей основывается на четырех базовых критериях:

- наличие или отсутствие функциональных нарушений и (или) хронических заболеваний;
- уровень функционального состояния основных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и мышечной системы и пр.);
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

Измерения параметров состояния здоровья и физического развития и их оценка проводятся специалистами органов здравоохранения.

Помимо состояния здоровья, роста-весовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической

подготовленности, что отражено в предыдущем разделе «Физическая культура».

Одним из главных показателей состояния здоровья детей в ДОУ это посещаемость детей и фиксация заболеваемости детей в журнале посещаемости. В конце каждого месяца проведение воспитателем анализа заболеваемости с целью выявления причины частых заболеваний и принятия мер по профилактическим мероприятиям со всей группой и индивидуальным мероприятиям с конкретным ребёнком, требующим особого отношения со стороны персонала ДОУ. Дублируют анализ заболевания, старшая медицинская сестра, с целью общей картины заболеваемости по детскому саду.

Применение современных здоровьесберегающих технологий

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели, руководитель физического воспитания
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог

	технологии.		
4. Игровой час во вторую половину дня	В игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели
5. Гимнастика пальчиковая	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)	Воспитатели,
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	воспитатели
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
10. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
11. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст- 15-20 мин	Занятия проводятся в соответствии программой, Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
16. Самомассаж с использованием нестандарт. Оборуд.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

17. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
3. Коррекционные технологии			
19. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Воспитатели
20. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 10-15 мин.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели

Система работы с родителями:

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

План работы с родителями

- Папка-передвижка «Иммунитет у ребенка»
- Папка-передвижка «Лекарственные средства при лечении ОРВИ»
- Консультация «Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия ребёнка»
- Консультация «Гимнастика и зарядка дома» Ц.: Развитие у детей и родителей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности
- Родительское собрание «Сохранение и укрепление здоровья младших дошкольников».

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс оздоровительных мероприятий

Группы раннего возраста

- Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
- Утренняя гимнастика
- Точечный массаж в игровой форме
- Постепенное обучение полосканию рта
- Прогулки
- Оптимальный двигательный режим
- «Чесночные» киндеры
- Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
- Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.
- Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

- Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов
- При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:
- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания .

Направления, где можно использовать игровую деятельность:

- дыхательная гимнастика
- игры для снятия напряжения;
- пальчиковый игротренинг;
- упражнения для развития силы рук
- упражнения для нормализации осанки
- упражнения для зрения;
- профилактика ОРЗ

Правила проведения водных процедур

Обтирание- оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов, для детей школьного возраста 20-25 градусов. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом,

температуру воды доводят до 19 градусов (для детей дошкольного возраста); для детей младшего школьного возраста – 16 градусов.

Обливание ног – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 36 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 18 градусов. После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.

Закаливание воздухом

Воздушные ванны рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.

Проветривание помещения.

Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания – сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате.

В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки.

Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.

Закаливание – отличный способ для укрепления здоровья детей. Но при проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов:

- постепенность
- систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат)
- учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).
- Если вы будете соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное! Здоровье детей - в ваших руках!

Сегодня сохранение и укрепление
здоровья детей одна из главных
стратегических задач развития
страны.

