

ПРОЕКТ
**Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**

2 младшая группа №7

2019 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Здоровье детей- самая актуальная тема на сегодняшний день. Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять как можно раньше. Навыки здорового образа жизни , приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости дошкольников. 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.

Продолжительность проекта: краткосрочный (2 рабочих недели)

Тип проекта: познавательно-игровой

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

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

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: формировать привычку здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста, повышать компетентность родителей в вопросах оздоровления детей, их стремление к самообразованию.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Дети: обогащение двигательного опыта; повышение двигательной активности; укрепление здоровья; улучшение показателей эмоционального состояния; развитие культурно- гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья; имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт).

Родители: обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.



Модель здоровьесберегающих технологий, используемых в проекте

Технологии обучения ЗОЖ

- Утренняя гимнастика
- (с элементами корригирующей гимнастики)
- Физкультурные занятия
- НОД из серии «Азбука здоровья»
- Активный отдых
- Самомассаж
- Игровые технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Витаминизация
- Динамические паузы
- Физкультминутки
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Использование массажеров (коврики, мячи, нестандартное оборудование)
- Самостоятельная активная деятельность в уголке физо

Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Пескотерапия
- Цветотерапия
- Артикуляционная гимнастика
- Игровые тренинги, этюды



НОД из серии
«Азбука здоровья»



Дидактическое упражнение
«Фрукты-овощи»



Физкультурные занятия с предметами

Технологии обучения ЗОЖ



Коллаж «Вредно-полезно»



Дидактические игры
из серии «Азбука здоровья»



Рассматривание альбомов,
сюжетных картинок о спорте



Самомассаж рук и стоп
массажным мячом



Обучение культурно-
гигиеническим
навыкам



Игровые ситуации
«Полезный завтрак»,
«На приёме у врача»



Бодрящая гимнастика



Ежедневная
утренняя гимнастика

Технологии сохранения
и стимулирования
здоровья



Витаминизация
(ежедневный приём
соков, фруктов)



Ходьба по корректирующим
дорожкам



Дыхательные упражнения

Активные прогулки на
спортивной площадке



Использование спортивного нестандартного
оборудования в свободной деятельности



Активная самостоятельная
деятельность в физкультурном центре



Песочная терапия



Этюды на снятие
психоэмоционального
напряжения



Коррекционные технологии

Пальчиковая гимнастика



Сказкотерапия



Релаксация



Музыкотерапия



Игровые тренинги на сплочение коллектива, снятие тревожности и оптимизацию эмоционального состояния



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Совместное спортивное развлечение
«Самая спортивная семья»



Информация для родителей
(консультации, памятки, буклеты)



**БУДЬТЕ
ЗАДОРОВЫ!**