**Оздоровительный проект «Сам себе я помогу и здоровье сберегу» 1 младшая группа.**

**Паспорт проекта:**

Идея проекта: традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

Замысел проекта: именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка.

Тип проекта: практика – оздоровительный.

Участники проекта: дети 1 младшей группы, воспитатели.

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя).

Срок реализации: 12. 12. 2016 – 16. 12. 2016гг.

Ожидаемый результат: снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

Проблема и актуальность: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе и отражает состояние всего общества. В последние годы сложилась тревожная ситуация в отношении состояния здоровья детей – дошкольников. Именно в этой возрастной категории наблюдается рост заболеваемости. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровье сберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, как основа личностного, эмоционального и физического развития.

Задачи проекта:

* Снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей;
* Сохранение и укрепление здоровья детей;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни;
* Профилактика плоскостопия и нарушения опорно – двигательного аппарата;
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
* Привитие культурно – гигиенических навыков;
* Закаливание организма посредствам естественных природных сил.

Предварительная работа:

* Создать мотивацию по работе оздоровительного проекта «Сам себе я помогу и здоровье сберегу»;
* Подготовка художественной литературы;
* Подбор стихов, загадок;
* Подбор наглядного материала – иллюстраций, картинок о здоровом образе жизни;
* Подбор дидактических, пальчиковых, дыхательных, малоподвижных, подвижных игр;
* Разработка тематических комплексов: утренней гимнастики, гимнастики после сна.

Реализация проекта:

**Беседа «О здоровой пище».** Цель: помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».** Цель: закрепить у детей название некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.

**Утренняя гимнастика «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

**Дидактическая игры: «Угадай на вкус».** Цель: обогащать вкусовые ощущения, развивать память; развивать умение определять нужный способ для опознания предметов; обогащать словарь детей.

**«Малыши – крепыши»** Цель: учить детей дошкольного возраста как вести здоровый и подвижный образ.

**«Здоровый малыш»** Цель: учит знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным бережным отношениям к своему здоровью.

**«Полезно – вкусно»** Цель: формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма (продукты).

**«Домик настроения», «Мы и наши эмоции»** Цель: объяснить детям, что наше настроение влияет на наше самочувствие.

**Вдыхание аромата чеснока и лука, соки, фрукты.** Цель: профилактика простудных заболеваний.

**Подвижные и малоподвижные игры: «Догони меня», «Воробышки и автомобиль», Птички в гнёздышках», «У медведя во бору», «Мы весёлые ребята», «Делай. Как я», «Собери шишки», «Не упусти свой мяч», «Лови бросай». «Забей гол».**

**Дыхательная гимнастика: «Пузыри», «Ветерок в бутылочке», «Подуй на ладошку»** Цель: способствовать развитию речевого аппарата детей, развивать силу выдоха, создавать радостное настроение.

**Пальчиковая гимнастика: «Компот», «Мы капусту рубим, рубим».**

**Игра: «Мозаика», «Лего», «Массаж для рук»** Цель: развивать мелкую моторику пальцев.

**Прогулка: Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль», «Сбей кегли», «Найди своё дерево», «Зайцы и волк».**

**Гимнастика после сна: «Со здоровьем я дружу, закалённым быть хочу»**

**Чтение художественной литературы: А Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр»,** Цель: познакомить детей с произведениями о культуре внешнего вида. **А. Барто «Пёс занемог».**

**Рассматривание иллюстраций о спорте.** Цель: формировать привычку к ОБЖ.

**Сюжетно – ролевая игра: «Больница»** Цель: расширять знания детей о профессии врача.

**Массаж: «Я массажист», «Массаж стоп».**

**Дорожка здоровья.**

Тематическое планирование.

12. 12. 2016г «Путешествие в Страну здоровья»: Цель: Формировать у детей представления о здоровом образе жизни; формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о своём здоровье; развивать разговорную речь детей; активизировать словарь: здоровье. Воспитывать у детей культурно – гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительное отношение к своему телу. Воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью.

13. 12. 2016г. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; подлезать под шнур, не касаясь руками земли; формировать правильную осанку при ходьбе.

14. 12. 2016г. «Таблетки растут на ветке», «Таблетки растут на грядки». Цель: Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды. Развивать логическое мышление, внимание.

15. 12. 2016г. «В нашем саду растут витамины» Цель: Учить ребёнка правильно держать в руке кисточку. Учить передавать образ фруктового дерева, способом примакивания кисти, изображать ветки, учить методом печатания изображать фрукты. Закрепить названия фруктов, их применение во благо здоровья человека. Закрепить умение правильного закрашивания круга. Формировать интерес к рисованию.

16. 12. 2016г. «Яблоко» нанесение пластилина на поверхность. Цель: Учить детей наносить пластилин тонким слоем на ограниченную контуром поверхность. Учить собирать целое из частей. (Разрезанное на четыре части картинка с изображением яблока).

Взаимодействие с родителями:

Консультация: «Витаминная азбука родителям»

Результат проекта: Дети получили первоначальные представления о правилах сохранения своего здоровья. Знают и могут выполнять пальчиковые игры, дыхательные гимнастики, различные виды самомассажа.

Вывод:

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласиться. ЗДОРОВЬЕ – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить. Каждый ребёнок – яркая индивидуальность. И нужно уметь найти к нему правильный подход. Конечно, сделать это не всегда легко. Не всегда просто понять поведение ребенка в той или иной ситуации и определить, какие педагогические средства в данном случаи будут наиболее уместны. Воспитывать у ребёнка чувство уверенности в своих силах, повышать их двигательную активность. Стараться приучать ребёнка выполнять режим дня дома, прививать любовь к движению, быть ловким, сильным, закалённым. Физкультура, помимо укрепления здоровья, способствует развитию воображения, памяти, воспитывать самостоятельность, решительность, смелость. Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности.