

# ПРОЕКТ

Тема: «Здоровье детей – общая забота»

Группа раннего возраста с 1 до 3 лет

Составила:  
Адамова И.Н

Кировск  
2024г.

## **Содержание:**

- I. Введение (пояснительная записка)
- II. Паспорт проекта
  - 1. Продолжительность проекта
  - 2. Тип проекта
  - 3. Участники проекта
  - 4. Возраст детей
  - 5. Постановка проблемы
  - 6. Цель и задачи проекта
  - 7. Формы и методы проведения проекта
  - 8. Ожидаемые результаты проекта
  - 9. Система работы с родителями
  - 10. Этапы реализации проекта
  - 11. План-график мероприятий
  - 12. Оценка результатов и отчетность (при наличии)
- III. Приложения

### **I. Введение**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

*Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.*

## **II. Паспорт проекта**

**1.Продолжительность проекта:** краткосрочный (1неделя)

**2.Тип проекта:** физкультурно-оздоровительный

**3.Участники проекта:**

- Инструктор по физкультуре;
- воспитатели;
- дети и их родители (законные представители);
- музыкальный руководитель;
- медицинская сестра.

**4.Возраст детей:** первая младшая группа с 1 – 3 лет.

### **Основные средства:**

Информирование родителей о задачах и содержании проекта.

Вовлечение родителей в совместную работу над проектом.

## **5.Постановка проблемы**

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психологического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей самые актуальные, а физкультурное оздоровительное направление приоритетное в дошкольном образовании.

Вся работа по компенсации физиологической незрелости, восстановлению полноценного физиологического развития ребенка должна ложиться на плечи родителей (законных представителей). В законе РФ «Об образовании» сказано, что родители являются первыми педагогами для ребенка. А значит, несут полную ответственность за его здоровье и развитие.

Отсюда вытекает важная проблема по привлечению родителей (законных представителей) к совместной с детьми физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **6.Цель и задачи проекта**

### **Цель:**

Изучение и внедрение в практику новых технологий, объединяющих усилия педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения дошкольников.

### **Задачи:**

- 1.Изучение новых здоровьесберегающих технологий на современном этапе.
2. Выявление интерактивных форм и методов взаимодействия детского сада и семьи по охране и укреплению здоровья детей.
- 3.Разработка методических рекомендаций для родителей по вопросам оздоровления детей. Оказание адресной квалифицированной помощи родителям по данному вопросу силами специалистов ДОУ.

4.Повышение педагогической культуры родителей по здоровьесбережению детей, путем использования интерактивных форм.

5.Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

#### **7.Формы и методы реализации:**

В своей работе по реализации данного проекта, я опиралась на такие формы и методы работы с родителями как:

<b>методы</b>	<b>формы</b>
Наглядно-информационные	Оформление родительских уголков, папки-передвижки, памятки, анкетирование, буклеты
Вербальные	индивидуальные (консультирование, беседы, опрос), родительские собрания
Показательные	совместная деятельность родителей с детьми

#### **8.Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости воспитанников;
2. Повышение уровня физической подготовленности;
3. Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса;
5. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, медицинского работника;
- 6.Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ и семье осуществляется с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

#### **9.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.

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 оздоровительных

мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

### **План работы с родителями**

1. Анкетирование: «Условия здорового образа жизни в семье»
2. Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке»
3. Консультация «Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия ребёнка»
4. Памятки для родителей: «Подвижные игры, залог здоровья малышей»
5. Буклеты на тему: «Здоровый образ жизни - это...»
6. Проведение совместного физкультурного мероприятия детей первой младшей группы с родителями "Теремок"
7. Родительское собрание «Наше здоровье».

### **10. Этапы реализации проекта**

#### **1. Организационно-подготовительный:**

- изучение литературы по данной проблеме,
- обсуждение значимости данного проекта с администрацией и специалистами МБДОУ;
- изучение показателей физического развития детей, заболеваемости;
- анкетирование родителей;
- составление плана-графика проведения мероприятий.

#### **2. Основной**

Реализация плана-графика проведения мероприятий.

#### **3. Заключительный**

Подведение итогов.

### **13. В ходе проведения проекта «Наше здоровье» были получены следующие результаты:**

В ходе работы выявлено, что организация процесса сотрудничества педагогов ДОУ и родителей на основе использования традиционных и интерактивных форм позитивно влияет на формирование здоровьесозидающей позиции родителей и культуры здоровья дошкольников.

Для ребенка дошкольного возраста ближайшей целью развития является школьная зрелость, достижение которой зависит и от уровня сформированности культуры здоровья. Высокий уровень культуры здоровья дошкольников возможен при осуществлении сотрудничества на основе акмеологического подхода к здоровьесозиданию, которое осуществляется педагогами ДОУ и родителями, сопровождающими растущего ребенка на пути его становления как личности и субъекта жизнедеятельности.

## Анкета для родителей

### « Условия здорового образа жизни в семье»

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)
4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? (Да, нет, иногда)
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (полноценное, питание, предпочтение отдаете каким то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
7. Как воздействует на вашего ребенка климат в семье? (положительно, отрицательно, не воздействует)
8. Что вы считаете здоровым образом жизни?
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? ( Да, нет)
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? ( Да, нет)
11. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?( Да, нет, иногда)
12. Вы сами здоровы?( Да, нет, затрудняюсь ответить)
13. Часто ли болеет Ваш ребенок?( Да, нет)
14. Каковы причины болезни Вашего ребенка?( недостаточное физическое воспитание в детском саду, семье, наследственность, предрасположенность

## **Папка-передвижка: «Как приучить ребёнка к зарядке»**

Выполнение физических упражнений с детства - это отличный способ помочь развитию ребенка, научить его систематичности и любви к спорту. А еще это хорошая подготовка малыша к будущим занятиям физкультуры в школе.

Важно, чтобы зарядка не становилась нудным обязательством. Это интересное занятие для детей всех возрастов, позволяющее развивать мышечную силу, ловкость и координацию движений.

### **Как весело копировать зверушек**

Маленькому спортсмену вряд ли будут по душе обычные упражнения для взрослых. Это скучно и не интересно для малыша. Лучше применить фантазию и придумать для первых занятий что-то вроде увлекательной игры. К примеру, походите с малышом то на пяточках, то на носочках, с энтузиазмом считая шаги. Можно копировать любимых лесных зверушек - лисичку, мишку или зайца-попрыгунчика.

### **Увлекательно и с музыкой**

Учитывайте, что каждое упражнение должен выполнять и взрослый. Делать это необходимо весело, с азартом и вдохновенностью. Малыш чувствует позитивный настрой родителя и с удовольствием повторяет за ним веселые упражнения. Стихотворения могут помочь малышу лучше усвоить элементы зарядки. Включите также хорошую заводную музыку, взбадривающую и поднимающую настроение.

### **Упражняемся, играя**

В 2-3 года для ребенка основной род занятий - это игра, поэтому ваша утренняя зарядка должна проходить в форме подвижной игры. Сюжет обдумайте, включая 3-4 физических упражнений. Имитируя животных, шутя и веселясь, ваш малыш будет считать такое времяпровождение лучшей забавой.

Маленькие детки не усидчивы, и не могут в одном и том же положении находится долго. Поэтому исходное положение для упражнений должно быть разнообразным: стоя, сидя, лежа, в положении на четвереньках или присев. Движения нужно повторять по 3-6 раз. Делайте паузы после трудных упражнений по 30-60 секунд в игровой форме (например, "зверушкам пора отдохнуть").

Для каждого карапуза нужно подбирать индивидуальную нагрузку. Обязательно следите, чтобы маленький спортсмен не устал и не потерял интерес к занятиям.

Утренняя зарядка для ребенка может включать от 8 до 11 упражнений для всех мышечных групп. Чередуйте при выполнении движения туловища, рук, ног. Время зарядки зависит от возраста малыша и от его состояния здоровья и может составлять в средней 10-15 минут

Приятных и веселых физических упражнений вам и вашему малышу!

Приложение 3

### **Консультация для родителей на тему: «Значение режима дня в сохранение эмоционального благополучия ребёнка»**

Одной из важных задач, стоящих перед ДОО и семьёй, является охрана нервно - психического здоровья детей, а основное условие охраны психологического здоровья детей – укрепление их нервной системы через создание спокойной, доброжелательной обстановки в детском саду и дома, удовлетворения их эмоциональных потребностей и соблюдение режима дня. Если задать вопрос, что самое важное в сохранении и укреплении здоровья ребёнка, то многие дадут однозначный ответ – выполнение режима дня. Это положение уже стало аксиомой. Проверенной и доказанной длительной практикой и общественного и семейного воспитания. Однако, если пытливый родитель поставит вопрос: «А почему соблюдать режим так важно?», то определённый ответ ему будет трудно найти, кроме общих рассуждений, как это полезно для нервной системы ребёнка, чтобы он рос здоровым, жизнерадостным, уравновешенным, имел хороший аппетит, полноценный сон и т.п. Дело в том, что научное обоснование роли режима как ведущего фактора укрепления здоровья и сохранения эмоционального благополучия детей получено лишь за последние годы и связано, в основном, с успехами в разработке таких наук, как хронобиология, биоритмология и нейрофизиология.

Они подтвердили, что для того, чтобы у детей было хорошее самочувствие, эмоциональное благополучие, правильно протекало физическое, психологическое и социальное развитие, в семье и ДОО должны быть созданы условия для:

- развития у детей жизнерадостности, веры в себя, свои силы и возможности;
- увлекательной творческой деятельности детей;
- соблюдения режима дня, питания, жизнедеятельности детей.

Режим всегда был и остаётся основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено воспитателями детских садов – самые нервные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверное потому, что в воскресенье ребята отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают, не гуляют, к ночи (из – за гостей) укладываются спать. И мы ещё удивляемся, почему же они так капризны – а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.

Известно, какое значение придавал режиму дня выдающийся педагог А.С.Макаренко.он считал, что режим – это средство воспитания. Правильный

режим должен отличаться определённой, точностью и не допускать исключений. Так, правильно организованная трудовая и учебная деятельность, включающая разнообразные посильные нагрузки в рациональном сочетании с отдыхом, не только обеспечивают сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность занятий, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность, но и эмоциональный комфорт.

Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребёнка через определённый промежуток времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех её компонентов.

Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы формирует у ребёнка привычку засыпать быстро, без каких – либо дополнительных воздействий, что является одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребёнка.

Таким образом, считал А.С.Макаренко, рациональный режим способствует укреплению здоровья и оказывает положительное влияние на его эмоциональную сферу.

При нарушении режима у детей наблюдается сильное волнение, возбуждение. Утомление, возникает избыточное напряжение. Ребёнок начинает нервничать, что приводит к напряжению разных групп мышц и способствует возникновению заболеваний (неврозы, гипертония, сердечные недуги и т.д.). Ребёнок начинает испытывать чувство тревоги, одиночества, окружающие воспринимаются, как источник возможной опасности, что сказывается на формировании межличностных связей, нарушается способность достаточно критически подходить к оценке себя, как личности. Подобная ситуация препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей детей, ведёт к возникновению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагоприятном развитии личности ребёнка. Незначительное происшествие может привести к переживаниям детьми негативных эмоциональных состояний, вызвать страх, перевозбуждение, раздражение и открытую агрессию.

Соблюдение режима дня поможет расслабиться, а расслабление создаст условия для нормальной работы всего организма, так как в процессе релаксации энергия перераспределяется, что приводит тело к равновесию и гармонии. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы, здоровье и эмоциональное состояние. Нельзя забывать, что возможности растущего организма не безграничны, а его психика качественно отличается от психики взрослого. Развитие определяется последовательностью изменений психики. Самое важное – создать условия, приводящие к тому, чтобы ребёнок был спокойным, с эмоциональным положительным настроем. А так как режим предполагает смену деятельности с активной на более спокойную, то это предотвращает переутомление, нарушение эмоционального настроения ребёнка, способствует формированию норм здорового образа жизни. Таким образом

системный подход позволяет добиваться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья детей, помогает обеспечивать стабильный эмоциональный комфорт.

Итак, рациональный режим дня, построенный в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями дошкольника, включающий разумное распределение часов, отведённых для приёма пищи, сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивает условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствует всестороннему и гармоничному развитию здорового ребёнка, его эмоциональному благополучию.

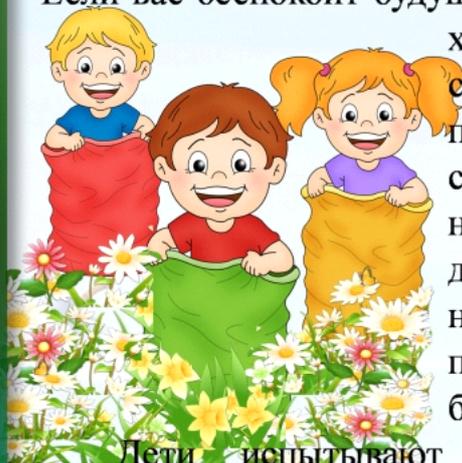
Приложение 4

**Памятки для родителей: «Подвижные игры, залог здоровья малышей»**

## Подвижные игры – залог здоровья малышей



Если вас беспокоит будущее здоровье вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш малыш вырос крепким, не откладывая на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.



Дети испытывают очень большую потребность в движении, причем, чем младше ребёнок, тем труднее ему эту потребность подавить. Как часто можно услышать от родителей: "Не вертись! Не бегай! Не прыгай!". Подумайте!

Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребёнка еды или сна? Почему же многие из нас считают возможным ограничивать его движение?

Учёные подсчитали, что ребёнок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребенка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребёнком, есть качели, горки, "лазалки" - не проходите мимо Качели - замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения. Вот несколько советов, как организовать

## Игра

### "Раз - ступенька, два - ступенька..."

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра усиливает работу сердечно - сосудистой системы, лёгких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, а перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу.



Нет под рукой лестницы - не беда! Можно организовать веселую игру и на ступеньках. Прыгаем вверх и вниз на одной ножке, как аист, т.е. не сгибаясь; на корточках, как лягушка; боком, как краб.

### Игра "Дерево растет"

Эта игра укрепляет позвоночник. Ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладонками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные, ладонки подняты вверх. Дуб большой - расставляем ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на корточки. Но вот оно растет выше и выше - поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

Существует масса подвижных детских игр, которые развивают и укрепляют физическую форму. Главное помнить, что детский возраст - это не только умственное развитие. Это и время, когда закладывается основа будущего здоровья вашего малыша.



## Игра "А ну-ка, отними!"

Приготовьте что-то типа удочки - палочку с веревкой. На конце веревки привяжите конфету или небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы конфета находилась примерно на 5-10 см. выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается поймать конфету ладонями. Научился ловко прыгать и ловить, поднимайте выше. Пусть попробует подпрыгнуть и поймать конфету с разбега.



## Игра "Цыплята и курочки"

Натяните веревку между двумя деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста малыша. Дома можно использовать для игры стулья. Цыплята - маленькие, курочки - большие. Встаньте по разные стороны веревки с ребенком.

Если вы позовете ребенка тонким голосом - "цып-цып-цып", малыш должен стать "маленьким" - присесть на корточки и пройти или проползти под веревкой. А если вы позовете его "взрослым" голосом, он должен перешагнуть или перелезть через веревку. Персонажей игры можно менять. Пусть это будут котята и кошки, жеребята и лошадки, и т.д



Буклеты для родителей

**Здоровый образ жизни - это:**

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



**Живи спортивно!**

Спорт – это главная составная часть физической культуры.  
 Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

**Питайся разумно!**

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

**Правила здорового и правильного питания**  
 Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.  
 Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.  
 Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



## Сценарий совместного физкультурного мероприятия детей в первой младшей группе с родителями "Теремок"

### Цель:

Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной деятельности.

### Задачи:

1. Закреплять навыки детей в ходьбе, беге, прыжках, развивать координацию движений.
2. Вызывать у детей и родителей эмоциональный отклик и желание участвовать в спортивно-развивающем комплексе, вовлекать детей и родителей в активное «подражание» повадкам животных.
3. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

### Оборудование и инвентарь:

Канат, обручи, кольца, деревянная дорожка, массажная «дорожка здоровья», домик, шапочки: мышка, лягушка, заяц, лиса, волк и медведь.

### Ход:

#### Вводная часть:

*Группа оформлена по сюжету сказки «Теремок». Под музыку дети с родителями входят в зал.*

#### Воспитатель –

Здравствуйте, дорогие,

Маленькие и большие!

Сказки любят все на свете?

Любят взрослые и дети?

Сказки учат нас добру и прилежному труду!

Говорят, как надо жить,

Чтобы всем вокруг дружить!

Стоял в поле теремок-теремок!

Для кого – то был высок,

Для кого – то - низок.

**Воспитатель** - Как там поживают наши друзья – герои сказки! Предлагаю отправиться в лес в гости к ним, совсем недавно они построили себе новый домик – теремок.

Построимся парами.

*Все выстраиваются парами (ребенок - родитель).*

Вместе с мамочкой вдвоем

По дорожке мы пойдем.

Выше ноги поднимаем,

Дружно, весело шагаем.

Мы к лесной лужайке вышли.

Через кустики и кочки,

Через кочки и пенечки.  
На носочках мы пойдём,  
А потом на пятках.  
Друг за другом побежим.  
Притаимся под кустом –  
Побежали все кругом.  
Принюхайтесь!  
Видно Мышка-норушка печёт пироги!  
**Дыхательное упражнение «Чем пахнет в лесу» (4 раза)**  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Пора сказку показать.  
Вокруг три раза повернись  
И в героев сказки превратись.  
*Родители надевают шапочки мышки, лягушки, зайца, лисы, волка, медведя.*  
**Воспитатель** - Вот и теремок,  
(обращается к родителям) – Мы пришли к Вам играть:

### **Основная часть:**

#### **Комплекс общеразвивающих упражнений «Теремок»:**

*Дети и родители строятся в большой круг.*

**Воспитатель** – В чистом поле теремок, теремок,  
Он не низок, не высок, не высок,  
И. п.- Руки на поясе, ноги на ширине плеч – подъем рук вверх (4 раза).  
-Кто, кто в теремочке живет,  
Кто, кто в невысоком живет.  
И. п.- Руки на поясе, ноги вместе, небольшой прогиб (4 раза).  
Я, Мышка-норушка,  
Да-да, Мышка-норушка.  
И. п.- Руки внизу, бег на носочках – изображение «мышки».  
Я, Лягушка – квакушка,  
Да-да, Лягушка – квакушка.  
И. п.- Руки в стороны, пятки вместе - приседания, имитация (4 раза).  
Я, Зайка-попрыгайка,  
Да-да, Зайка-попрыгайка.  
И. п.- Прыжки на двух ногах на месте (8 раз).  
Я, Лисичка – сестричка,  
Да-да, Лисичка-сестричка.  
И. п.- Изображение «лисички» - ходьба по кругу.  
Я, Волчок – серый бочок,  
Да-да, Волчок – серый бочок.  
И. п.- Изображение Волка» - ходьба по кругу.  
А я, Мишка косолапый,  
Да, Мишка косолапый.  
И. п.- руки в стороны – имитация.

### **Основные виды движений:**

**Воспитатель** –

Ровным кругом,  
Друг за другом,  
Гости наши идут,  
То, что Мышка нам покажет,  
Дружно будем выполнять.

### **Игровое упражнение «Угадай движение»**

*Мама, исполняющая роль Мышки показывает физкультурные упражнения, которые дети выполняют вместе с остальными взрослыми.*

**Воспитатель** – Лягушка – квакушка - хозяйшка большая.

Всю посуду она вымоет и белье стирает!

Поможем ей:

Мы белье стираем,  
Крепко-крепко его потрем.  
А топом мы выжимаем,  
Очень сильно отожмем.  
А теперь мы все белье  
Очень хорошо стряхнем.

### **Игровое упражнение «Мы белье стираем»**

*Дети и родители выполняют пальчиковую разминку - имитация «стирки».*

**Воспитатель**-Зайка скачет – скок, скок, скок.

На зеленый на лужок,  
Веселится, пляшет,  
Лапочками машет.  
Зайка скачет ловко,  
Но, хочет Зайка морковку.

### **Игровое упражнение «Угостим зайца»**

*Дети по команде должны накрутить веревки на палочки, родители помогают.*

**Воспитатель** - Вот рыжая Лисица,

Бегать мастерица,  
Шубы нет в лесу пышней,  
Зверя нет в лесу хитрей.  
Ты, Лисичка, погоди.  
Вот корзиночка, смотри!  
Что-то мы засомневались:  
Фрукты, овощи смешались.  
Разбери их поскорей.

Угостишь потом гостей.

*Инструктор выносит два стола с подносами на них.*

*Между столами ставится корзинка с овощами и фруктами.*

### **Игровое задание «Разбери овощи и фрукты»**

*Лисичка разбирает овощи и фрукты, все дети закрепляют названия, цвет, форму, сравнивают количество.*

**Воспитатель** – А вот Волк - зубами щелк. Мы с тобой поиграем в догонялки.

**Малоподвижная игра «Догони»**

*Все строятся в большой круг, «Волк» в центре круга. Участники передают друг другу мягкие игрушки (зайчики -2), прячут за спину от «Волка».*

**Заключительная часть:**

**Воспитатель** – Вот и «Мишка косолапый», скоро зима наступит, он собирается в зимнюю спячку до весны,  
Мишка - спать тебе мы не дадим,  
Много нас, а ты один,  
Мишка, Мишенька, вставай,  
И ребяток догоняй.

**Подвижная игра «Медведь» (3-4 раза)**

**Воспитатель** –

Вот спасибо Вам друзья,  
Хорошо у Вас в теремке,  
Встанем все в круг,  
Возьмемся за руки и заведем хоровод:

**Малоподвижная игра «Водят звери хоровод»**

Стоит в поле теремок, теремок, идут по кругу  
Он не низок, нет, не низок наклон  
Не высок, не высок, поднимают руки вверх  
Звери дружно в нем живут, идут в центр  
К себе в гости нас зовут, возвращаются в большой круг  
*Игра проводится 2-3 раза.*

**Воспитатель** –

Стоит в поле теремок, теремок.  
Он не низок, не высок, не высок.  
Звери дружные в том тереме живут.  
А нас, друзья, угощения ждут!  
*Дети и родители идут на чаепитие.*

**План – конспект родительского собрания в первой младшей группе**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**Задачи:**

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;
- формирование здорового образа жизни;
- способствовать формированию у родителей и у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Форма проведения:** семинар-практикум

**Место проведения:** в группе.

**Участники:** воспитатели группы, родители, медсестра, администрация ДОУ.

**Предварительная работа:**

1. Проведение анализа состояния здоровья воспитанников мед.сестрой.
2. Проведение анкетирования родителей: «Условия здорового образа жизни в семье».
3. Видеосъемка гимнастики пробуждения после дневного сна.
4. Оформление плакатов с цитатами о здоровье.
5. Создание презентации о здоровьесберегающих технологиях.
6. Наглядная информация: «Здоровье каждого человека-это его богатство», «За здоровый образ жизни!», «Что такое динамическая пауза?», «Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду».

**Структура:**

1. Вступительное слово воспитателя. Актуальность темы.
2. Выступление медсестры по теме: «Здоровье ребёнка в наших руках».
3. Просмотр презентации «Здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ».
4. Видеопоказ бодрящей гимнастики пробуждения после дневного сна (пробуждение, дыхательная гимнастика, корректирующая ходьба по коврикам, дорожкам с камешками, палочками, пуговицами, то есть по раздражителям стопы).
- 5.Практическое упражнение с родителями: «Игровой массаж с массажными мячиками».
6. Рефлексия.
- 7.Подведение итогов собрания. Принятие решения.

**Ожидаемый результат:**

Родители будут использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения и укрепления здоровья детей. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

Домашний режим ребенка устанавливать в соответствии с режимом дня детского сада (особенно в выходные дни).

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.

## Конспект выступления на родительском собрании

### **1. Выступление воспитателя. Актуальность темы.**

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

### **2. Выступление медсестры. Анализ состояния здоровья воспитанников группы по теме: «Здоровье ребёнка в наших руках».**

**3.** Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть презентацию по теме: «Здоровьесберегающие технологии».

#### **Просмотр презентации.**

1 слайд

Здоровьесберегающие технологии.

2 слайд

Наша цель на сегодня:

1. познакомить Вас, уважаемые родители, с современными здоровьесберегающими технологиями ДОУ;

2. показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;

3. дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

3 слайд

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения).

4 слайд

Что же такое здоровьесберегающие технологии?

5 слайд

Здоровьесберегающая технология - это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

6 слайд

Здоровьесберегающие технологии – это

Динамические паузы (физкультминутки) (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении);

Подвижные и спортивные игры (проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);

Релаксация (проводится для всех возрастных групп, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);

Гимнастика пальчиковая (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);

Гимнастика для глаз (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);

Гимнастика дыхательная (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);

Гимнастика бодрящая (проводится ежедневно после дневного сна);

Гимнастика ортопедическая (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, рекомендована детям с плоскостопием);

Гимнастика утренняя (ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах);

Игровой самомассаж (в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми);

7 слайд

Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду

1. Предметно-пространственное обеспечение (материально-техническая база)

2. Нормативно-правовое и научно-методическое обеспечение (законы, положения, инструкции, программы).

Далее слайды с фотографиями детей в режимных моментах:

(физкультурное занятие, подвижные и спортивные игры, гимнастика бодрящая, гимнастика пальчиковая (с примерами), динамические паузы, физминутки, гимнастика дыхательная, занятия познавательного характера).

А также фотографии нетрадиционного оборудования в нашей группе.

Последний слайд

Спасибо за внимание!

#### **4. Видео-показ гимнастики пробуждения после дневного сна.**

(пробуждение, дыхательная гимнастика, коррегирующая ходьба по коврикам, дорожкам с камешками, палочками, пуговицами, по раздражителям стопы).

5. А сейчас мы предлагаем Вам научиться делать массаж с помощью массажных мячиков. Массажный мячик – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей.

Основные сферы его применения - это массаж рефлекторных зон.

Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозную застой и повышает кожно-мышечный тонус.

Массажный мячик предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног. Шипы на поверхности мяча при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей.

Родители берут массажные мячи и садятся на коврик по кругу.

Звучит тихая спокойная музыка.

Массаж кистей рук:

- Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Все стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотрите-ка, ямки стали, а ладошки не устали.

Массаж правой и левой руки:

Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

Массаж груди:

Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

Массаж спины:

Родители поворачиваются по кругу, встают на колени и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Делают массаж спины друг другу – катают мячик вверх вниз, затем по кругу. По сигналу поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

Массаж ног:

Снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

Массаж стоп:

Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатавать мяч вперёд-назад, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой. Убирают мячи.

#### **6. Рефлексия.**

**Вопросы к родителям:**

Какие вы приобрели новые знания и умения?

Какие открытия сделали для себя в процессе собрания?

Что оказалось полезным для вас? Что хотелось бы сделать иначе?

Изменилось ли ваше отношение к проблеме?

Кто из Вас может поделиться опытом использования здоровьесберегающих технологий дома со своими детьми?

## **7. Итог собрания.**

Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной и, что данные нами рекомендации будут использоваться дома.

И в завершении нашей встречи мне бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители! Всем удачи! Благодарим за внимание!

*Дорогие родители!*  
*Приглашаем вас на*  
**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ,**  
*которое состоится*

---

*ped-kopilka.ru*

---



## **План-график работы с детьми**

### 1. Тематические беседы с детьми:

- «Как можно заботиться о своем здоровье».
- «Чистота и здоровье».
- «Полезно – не полезно».
- «Как надо закаляться».
- «Личная гигиена».
- «О здоровой пище».

### 2. Ознакомление с литературой:

#### **Чтение**

1. В. Берестов «Больная кукла», песенки-потешки о здоровом образе жизни.
2. А. Барто «Девочка чумахая», песенки-потешки о здоровом образе жизни.
3. Александрова «Купание», В. Берестов «Лисица-медсестрица»
4. В. Бианки «Купание медвежат», загадки и пословицы о здоровом образе жизни

### 3. Интегрированная образовательная деятельность (интеграция образовательных областей (речевое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие).

#### **Тема, цель**

1. «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: *дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.*

- 2 Сюжетно-ролевая игра «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: *продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Расширять представление детей о полезных витаминах.*

- 3 Сюжетно-ролевая игра «Кукла купается!»

Цель: *закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.*

- 4 Формирование КГН «Дружим с водой»

Цель: *познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.*

### 4. Игровая деятельность:

#### **Название игры, цель**

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: *развивать двигательную активность детей.*

2. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»

Цель: *закрепление бега в разных направлениях.*

3. Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Маша обедает»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

4. Подвижная игра «Кошки - мышки»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

5. Подвижная игра «Вороны и собачка»

Цель: подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу.

6. НОД «Волшебный лес»

Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

9 «Развитие движения у детей раннего возраста»

Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

10 Интегрированное занятие «В стране здоровья»

Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать положительный эмоциональный настрой.

Алгоритмы проведения подвижных игр проекта описаны в Приложении.

#### 5. Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

- Рисование карандашами овощей и фруктов (раскраски)
- Творческая работа в технике пластилинографии «Наши фруктовые друзья».
- Игры с водой в группе.
- Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коррекционным дорожкам.
- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

#### 7. Наблюдения:

- Наблюдение за играми старших детей на прогулке.

Цель:

- Воспитание добрых отношений друг к другу, развитие предпосылок детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать;