**Проект «Здоровый малыш-радость семьи»**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА: Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

ЦЕЛЬ: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. способствовать укреплению здоровья детей через систему здоровьесберегающих мероприятий.

2. повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно- оздоровительной работы

3. повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Участники проекта: дети 2 младшей группы, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, родители.

Продолжительность: долгосрочный

Итоговый продукт проекта: спортивно-музыкальный праздник с участием родителей «Мы ловкие и смелые».

Ход реализации проекта:

1.РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

а) Консультации:

1) Методы закаливания дома.

2) О соблюдении режима дня.

3) Что такое пальчиковая гимнастика.

4) Здоровое питание для малышей.

5) Польза утренней гимнастики.

2. РАБОТА С ДЕТЬМИ.

Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».

Беседа «Чистота - залог здоровья»

Рассматривание иллюстрации Кукла Катя заболела.

Наблюдение за играми старших детей на прогулке.

Экскурсия на спортивную площадку.

Рисование «Раскрасим мячики»

Лепка «Овощи с огорода».

Аппликация коллективная «Фрукты и овощи».

Рисование «Дождик»

П/И «Догони мяч»

П/И «Птички и кошка»

П/И «Поезд» (учить ходить в заданном направлении) .

П/И «Дождик и солнце» (учить останавливаться по сигналу) .

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.

Беседа «Съедобное- несъедобное».

Беседа» Правила поведения в детском саду».

Беседа о вредных привычках (сосать палец и т.д.)

Музыкальные игры: «Где же наши ручки?», «Лошадка», «Жук».

Танец «Маленьких утят»

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  ЛИТЕРАТУРЫ:

Потешка «Водичка, водичка».

А. Барто «Чумазая девочка».

К. Чуковский «Мойдодыр».

К. Чуковский «Айболит».

Закрепление правильного произношения названий овощей и фруктов.

Закрепление правильного произношения названий средств личной гигиены.

Учить принимать участие в беседе (развивать диалогическую речь).

Пальчиковая гимнастика: Этот пальчик-дедка, этот пальчик-бабка…

Игра «Ветерок» (на развитие речевого дыхания)

Игра «Зайчик беленький сидит.»

Физминутки: «Дом в лесу», «Мыши»

Д/и «Съедобное- несъедобное»

С/Р игра «Искупаем куклу Таню».

Игра - экспериментирование «Грязные и чистые руки».

Д/И «Мы едим».

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Существует интерес и желание у детей выполнять различные упражнения.

2. С удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босяком - ребристой доске, играют с водой.

3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: играть в подвижные игры, бегать, прыгать.

  Приложение к проекту «Здоровый малыш-радость семьи».

 1. Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!!!

Чистота – залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чистая вода – для хвори беда.

В здоровом теле – здоровый дух.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

  2.  Нестандартные приёмы.

Умывание: можно использовать красивое, душистое или фигурками мыло, яркое полотенце. В процессе умывания читать детские потешки:

Чище мойся, воды не бойся.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Тёплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

Ай, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

Тёплая водичка

Умоет Тане личико,

Пальчики – Антошке,

Сашеньке – ладошки.

Руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой.

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щёчки алели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Одевание: читать интересные детские потешки:

Раз, два, три, четыре, пять –

Собираемся гулять.

Завязала Катеньке

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки-сапожки

И пойдём скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

Вот они сапожки:

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

Если дождик пойдёт,

Наденем калошки.

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

  Причёсывание: можно использовать фигурные расчёски, для девочек различные заколки, резиночки, бантики, интересные зеркальца и чтение потешек, поговорок:

Что мы делаем расчёской?

Тане делаем причёску.

Что мы делаем расчёской?

Вите делаем причёску.

Витя в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,

Гребешок зубастый,

Здравствуй!

Без тебя нельзя сестричке

Заплести свои косички.

Без тебя пришлось бы брату

Целый день ходить лохматым.

Мы не любим неопрятных,

Не расчёсанных ребят,

С ними даже поросята

Подружится, не хотят.

Чешу, чешу волосоньки,

Расчёсываю косоньки!

Уж я косу заплету,

Уж я русу заплету,

Я плету, плету,

Приговариваю:

«Ты расти, расти, коса –

Всему городу краса».

  Еда: во время приёма пищи использовать красивую посуду, яркие салфетки, интересные бутерброды и чтение потешек:

Вот и полдник подошёл,

Сели дети все за стол.

Чтобы не было беды,

Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,

Наши язычки молчат.

За обедом не сори,

Насорил – так убери.

А у нас есть ложки

Волшебные немножко.

Вот – тарелка, вот – еда.

Не осталось и следа.

На моей тарелочке

Рыженькая белочка,

Чтоб она была видна,

Все съедаю я до дна.

Глубоко и мелко,

Корабли в тарелке,

Вот кораблик плывёт,

Заплывает прямо в рот.

Бери ложку, бери хлеб,

И скорее за обед.

Час обеда подошёл,

Сели деточки за стол.

  Сон: во время сна укрываем детей яркими одеялами, используем красивые, разной формы подушки, чтение потешек и поговорок:

Тишина у пруда,

Не качается вода.

Не шумят камыши,

Засыпают малыши.

Вот проснулся петушок,

Встала курочка.

Подымайся, мой дружок,

Встань, мой Юрочка!

Спят медведи и слоны,

Заяц спит и ежик.

Все вокруг спать должны,

Наши дети тоже.

Спали-почивали,

Весело ли встали?

Ах ты, душечка!

Ах ты, душечка!

Ах ты, белая

Моя подушечка.

На тебя ложусь щекой,

За тебя держусь рукой!

Наступает ночка,

Ты устала дочка.

Ждет тебя кроватка,

Спи дочурка, сладко.

 3. Загадки о здоровье

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (Душ)

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за… (Мячом)

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.

Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище. (Мыло)

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. (Носовой платок)

Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки.

А для этого нужны Нашей Оле… (Зубки)

   4. Физкультминутки

       «Божья коровка»

Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились

Божьи коровки, покажите ваши головки

Носики, ротики, крылышки –

 Ручки, ножки, животики

Божьи коровки, поверните на право головки,

Божьи коровки, поверните налево головки,

 Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг к другу повернулись и мило улыбнулись.

кружатся

показывают названные части тела

повороты головой вправо,

повороты головой влево

топают ногами, хлопают руками

поворачиваются, улыбаются, садятся.

        «Зарядка»

Сказку мы слушали, песенку пели,

Устали немножко, отдохнуть захотели.

Мы присели: раз-два! Раз-два!

Встали, наклонились: раз-два! Раз-два!

Повернулись вправо: раз-два! Раз-два!

Повернулись влево: раз-два! Раз-два!

А сейчас на месте попрыгаем мы.

Скоро мы вырастем вот до такой высоты!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

  5. «Пальчиковая гимнастика»

«Пальчиковая гимнастика»

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел.

Этот резал,

Этот ел,

Ну а этот – лишь глядел!

Держат перед собой кулачек.

Разгибают мизинчик.

Разгибают безымянный пальчик.

Разгибают средний пальчик.

Разгибают указательный пальчик.

Разгибают большой пальчик и щекочут ладошку.

6. Игры на двигательную активность

Шагают наши ножки.

Бегите ко мне.

Воробушки и автомобиль.

С кочки на кочку.

Солнышко и дождик.

Самолёты.

Догони мяч.

Догоню-догоню.

Зайка серый умывается.

Кто дальше.

Птички в гнёздышках.