

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №54 КОМБИНИРОВАННОГО  
ВИДА»**

**Проект**

**«Создание условий для систематического  
оздоровления организма ребёнка,  
через систему физкультурно-  
оздоровительной работы в соответствии  
с требованиями ФГОС ДО»**

**« Будь здоров малыш!»**

**В группе раннего возраста «Гноимики»**

**Долгосрочный : январь-апрель.**



**Подготовили:  
Солпакова М.В.  
Зубович Т.Г.**

ПРОЕКТ  
« БУДЬ ЗДОРОВ МАЛЫШ! »



**Здоровье** – это правильная, нормальная деятельность организма

(Словарь русского языка С. И. Ожегова)

**Здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. (ВОЗ)



## **ЗДОРОВЬЕ:**

### **физическое здоровье**

- это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов.

### **психическое здоровье**

- включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.



## АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ.



Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей : дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья малышей.

## Проблема

Отсутствие у детей культурно гигиенических навыков. В холодное время года дети часто болеют, падает посещаемость.





## **УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА**

**ВОСПИТАННИКИ, СЕМЬИ ВОСПИТАННИКОВ,  
ВОСПИТАТЕЛИ.**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: ЯНВАРЬ- АПРЕЛЬ 2021Г.**

## **Цель**

**Укрепить физическое и психическое здоровье детей,  
проводить профилактические мероприятия,  
привлечь родителей к активному участию в проекте.**



## ЗАДАЧАМИ:



- продолжать создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
  - формировать жизненно необходимые двигательные умения ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
  - охрана и укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
  - обеспечение физического и психического благополучия.
- \_\_привлечь родителей к активному участию в проекте.



**ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ В МАКСИМАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ – В ОЗДОРОВЛЕНИИ. ДЛЯ ЭТОГО СУЩЕСТВУЕТ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА:**

- Прием с осмотром, термометрией, беседой с родителями;
- Утренние гимнастики;
- Дорожки здоровья для закаливания и профилактики плоскостопия;
- Физкультминутки;
- Прогулки (2 раза в день);
- Оптимальный двигательный режим;
- Музыкалотерапия;
- Игры с водой и песком;
- Воздушные ванны;
- Умывание прохладной водой;
- Для работы в этом направлении у нас создан необходимые условия:



## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:

**направлена на  
общефизическое  
развитие детей - это  
целый комплекс  
физических  
упражнений,  
выполнение которых  
дает заряд энергии и  
позитивного настроения  
на целый день.  
Выполняется ежедневно,  
утром, перед завтраком в  
групповой комнате, под  
музыку.**



## **ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ:**

**используются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.**



## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

**для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.**



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА :

**способствует выработке  
правильного дыхания,  
предупреждению  
простудных  
заболеваний.**



## РЕЛАКСАЦИЯ

**произвольное или  
непроизвольное  
состояние покоя,  
расслабленности,  
связанное с полным или  
частичным мышечным  
расслаблением.  
Используем спокойную  
музыку, звуки природы.**



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ :

направлены на  
общефизическое  
развитие детей. Игры  
подбираются в  
соответствии с  
возрастом ребенка,  
местом и временем ее  
проведения.



## **Артикуляционная:**

**гимнастика,  
совокупность  
специальных  
упражнений,  
направленных на  
укрепление мышц  
артикуляционного  
аппарата, развитие  
силы, подвижности и  
дифференцированности  
движений органов,  
участвующих в речевом  
процессе.**



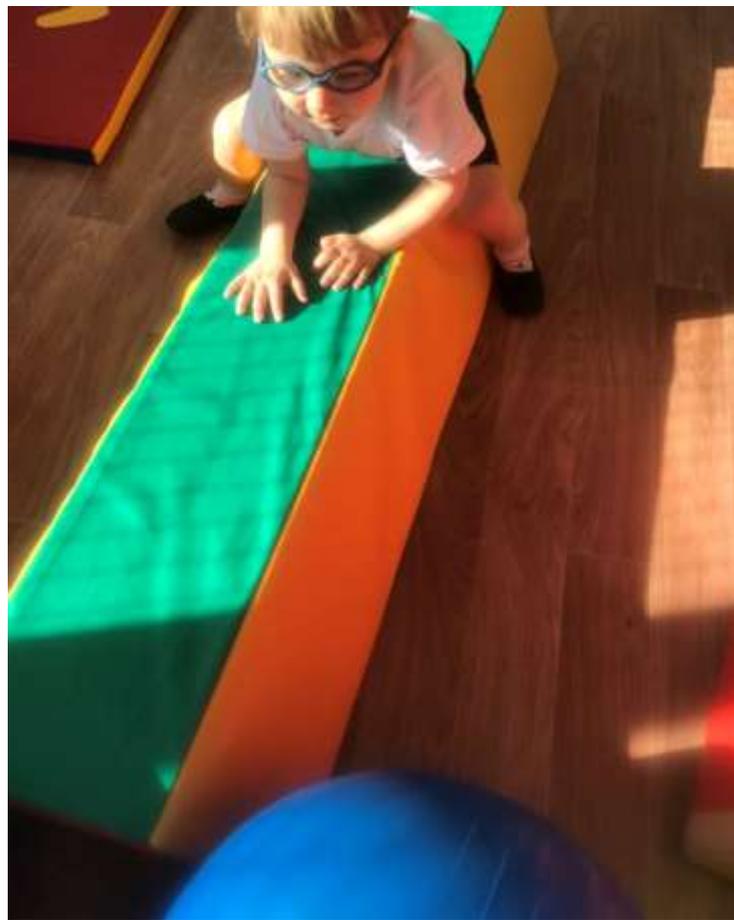
## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА:

помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Хожение по дорожкам «Здоровья» для профилактики плоскостопия.



## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ :**

**совершенствование у детей таких естественных движений как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесие и др. Ходьба и бег предохраняют организм от возникновения болезней.**



## ИГРЫ С ВОДОЙ И ПЕСКОМ:

Игры с водой и сыпучими материалами у детей создают радостное настроение, повышают жизненный тонус, снимают напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей.

Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации, расслаблению.



## **ИГРЫ С ПЕСКОМ:**

**песок вызывает приятные ощущения в пальцах и кистях. Благодаря ему развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика, более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции.**



## Су – ДЖОК ТЕРАПИЯ:

**оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, способствует развитию речи ребенка.**



## ТЕХНОЛОГИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:

для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; Использование музыкальных произведений для развития двигательного творчества детей.

Формирование способности воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым, выполнять простые танцевальные движения.

Музыкальные игры «Где же наши ручки?», «Мика с куклой...», «Солнышко встаёт...» Имитационные движения под музыкальное сопровождение.



## ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

**воздушные ванны,  
хождение босиком,  
водные процедуры  
(обмывание рук до локтя  
прохладной водой).**



## **КУЛЬТУРНО ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ:**

**жизненно необходимы,  
требуют от малыша  
больших физических и  
психических усилий.  
(Сопровождаем чтением  
стихов и потешек )**



## **СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ:**

**для снятия напряжения,  
повышения  
эмоционального настроения  
совершенствование у  
детей таких  
естественных движений  
как: ходьба, бег, прыжки,  
метание, движения на  
равновесие и др. Ходьба  
и бег предохраняют  
организм от  
возникновения болезней**



## ПРОГУЛКА:

**наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять вид деятельности и место игры.**



# УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ:



# УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ:



## УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ:



# РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ, ЛОВКОСТИ, РАВНОВЕСИЯ, ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ, ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ В КОМНАТЕ «СОВЫ»



## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

Памятки:

«Правила профилактики короно-вируса», «Чем опасно обморожение», «Одежда детей в зимнее время», «Безопасность ребёнка на зимней дороге», «Как предупредить у ребёнка плоскостопие», «как предупредить распространение заболевания», «Что надо знать о прививках», «Что нельзя приносить в детский сад», «Советы родителям по закаливанию ребёнка»



## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

**Консультации:**  
«Почему надо гулять с детьми», «Выберем конструктор для ребенка», «Речь на кончиках пальцев», «Читаем сказки на ночь», «Личная гигиена дошкольника», «Как научить ребёнка одеваться»  
**Консультации в Whats App**



## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

**Папки передвижки:  
«Роль семьи в жизни  
ребёнка», «Адаптация в  
детском саду», «Зимние  
игры малышей»,  
«Здоровье на тарелке»,  
«10 правил для  
родителей для здоровья  
малыша»**



# ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ «ПОЛОТЕНЦЕ ДЛЯ ТАНЮШКИ»



# ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ «ПОЛОТЕНЦЕ ДЛЯ ТАНЮШКИ»



# ФОТОВЫСТАВКА РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ «ПАПА, МАМА, Я- СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»



# ФОТОВЫСТАВКА РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ «ДЕТИ - НАША РАДОСТЬ»

