Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида

«Дубравушка»

города Балашова Саратовской области»

(МДОУ д/с «Дубравушка» г. Балашова)

Проект:

«Дорожкой здоровья»

Подготовили: воспитатель

высшей квалификационной категории

Мордвинкова Ю.В.

воспитатель

высшей квалификационной категории

Очеретова И.В.

Балашов 2025 г.

**ПРОЕКТ «Дорожкой здоровья»**

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил…и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В. А. Сухомлинский

**Участники  проекта**: дети от 2 до 3 лет, педагоги, родители воспитанников группы «Березка».

**Место реализации проекта**: муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Дубравушка».

**Тип проекта:** познавательно-игровой; информационно – исследовательский.

**Вид проекта:** краткосрочный.

**Срок выполнения**: 24 марта - 04 апреля 2025 года.

**Актуальность:**

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.

   Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Именно в раннем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальных основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.

У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, горшком. А так же ещё не могут объективно оценивать состояние своего организма и не имеют представление о способах сохранения и укрепления здоровья.

Одним из средств решения поставленных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых не обходится педагогический процесс.

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель проекта:**

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

**Задачи проекта:**

для детей:

* формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.
* создать здоровьесберегающую среду в группе для совместной и индивидуальной работы.
* повышать интерес к здоровому образу жизни через различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

для родителей:

* способствовать созданию активной позиции родителей в формировании здорового образа жизни;
* дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

**Планируемые результаты:**

для детей:

1. Повысится двигательная активность;
2. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
3. Сформируются первоначальные основы безопасности и сохранения своего здоровья.
4. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы.
5. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

для родителей:

Повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей и использование полученной в рамках проекта информации в домашних условиях для сохранения и укрепления здоровья детей.

для педагогов:

1. формировать представления педагогов вопросах здоровьесбережения детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ;
2. повысить уровень собственных знаний по применению здоровьесберегающих технологий в условиях семьи и ДОУ;
3. установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
4. создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.

**Методы проекта:**

* **Игровые**: дидактические игры, игры – забавы;
* **Словесные:** беседы, чтение литературы;
* **Наглядные:** рассматривание книг, иллюстрации про спорт.

**Формы работы с родителями:**

1. Беседа с родителями «Повышать компетентность родителей о здоровом образе жизни, о здоровом климате в семье».
2. Консультация для родителей «Физкультура дома».
3. Индивидуальная работа.

**Продукт проекта:** пополнение физкультурного уголка

**Итог проекта:** физкультурное развлечение «Помоги колобку дойти до дома»

**Этапы реализации проекта:**

**1. Подготовительный этап:**

1. Определение темы, постановка цели и задач.

2. Определение методов и приемов работы.

3. Подбор методической и художественной литературы, дидактического материала.

4. Подбор материалов, атрибутов для игровой деятельности.

5. Подбор дидактических игр.

6. Беседа с родителями об участии в проекте.

Подготовка плана реализации проекта.

1.1. Сбор информации

Изучение и анализ методической и периодической литературы, интернет источников по теме проекта.

Что мы знаем о периоде адаптации детей в дошкольном образовательном учреждении?

- Во время адаптации дети часто болеют.

- Дети не имеют элементарных навыков самообслуживания.

- Родители не применяют дома физкультурно-оздоровительные процедуры.

О чем мы хотим узнать?

- Зачем нужен массаж для пальчиков?

- О пользе физических упражнений.

- Какие закаливающие мероприятия можно практиковать в младшем дошкольном возрасте?

1.2. Дидактическое и методическое оснащение проекта.

Для работы над проектом будет подобрана методическая литература по здоровьесбережению, изучены материалы в различных интернетисточников.

1.3. В целях пополнения предметно-развивающей среды с помощью родителей будут пополняться уголки здоровья новыми атрибутами и спортивным инвентарем. Также будет изготовлена корригирующая массажная дорожка для эффективного воздействия на стопы детей, как профилактическая мера против плоскостопия.

**2. Основной этап – реализация проекта.**

План работы над проектом:

1. Закаливающие процедуры: хождение по массажным коврикам, бодрящая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны.

2. Совместная деятельность детей и воспитателей:

- закаливающие мероприятия: хождение босиком после сна по массажным коврикам, воздушные ванны, гимнастика после сна.

- прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

- все виды гимнастик: утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, физкультминутки, релаксация.

3. Совместная и самостоятельная деятельность: проведение совместных дидактических игр, совместных сюжетно-ролевых игр, подвижных игр, самостоятельная двигательная активность, проведение различного вида гимнастик, художественно-изобразительное творчество.

4. Работа с детьми: подвижные и дидактические игры, упражнения; чтение стихов, потешек; проведение бесед.

5. Работа с родителями:

- Папки-передвижки: «Естественное закаливание», «Игровой массаж для детей 2-3 лет».

-Консультации: «Формирование здоровосберегаюих навыков у детей младшего дошкольного возраста».

Важными навыками, приобретаемыми детьми раннего возраста, являются бег; прыжки; катание, бросание, ловля и метание; лазание, ползание; развитие в ребенке навыков равновесия. Все перечисленные навыки развиваются во время утренней гимнастики, занятий по физической культуре и на улице, во время прогулок на свежем воздухе, физических минутках на занятиях. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. Через физкультурные занятия, игры на свежем воздухе («Флажки», «Лохматый пес» и др.), развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

Ежедневно в работе с детьми были использованы пальчиковые игры, как на занятиях, так и в свободной деятельности. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, речь, память, внимание ребенка. Для проекта были подобраны пальчиковые игры: «Рыбка плавает», «Апельсин», «Замок», «Моя семья» и др. В свободной деятельности были использованы массажные мячики для рук, для стимуляции речевого развития.

Для снятия эмоционального напряжения используем музыкальные элементы. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Необходимо учитывать, что она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. В ходе проекта были использованы песни с движениями: «Мы капусту рубим», «У жирафа пятна», «Где же наши ручки?», «Что это такое» и др. Так же для снятия эмоционального напряжение можно использовать гидрогелиевые растущие шарики (орбизы).

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна мы проводим с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Большое внимание уделялось дорожкам здоровья. Использование дорожек здоровья способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребенка, как профилактика плоскостопия у детей. На первый взгляд, между плоской стопой и осанкой детей нет никакой связи. А тем временем у 60-70% детей именно плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки. Даже небольшое отклонение от нормы формы стопы может серьезно ухудшить физическое развитие ребенка. Динамические возможности плоских стоп ограничены, объем движений в суставах минимален, а значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль. Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.

Для формирования мотивации и повышения интереса к двигательной активности, профилактическим упражнениям, было изготовлено авторское нестандартное оборудование – корригирующая дорожка с зонами активного воздействия на стопу ребенка, которое способствует: общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне; профилактике нарушения осанки; исправлению имеющейся деформации стопы; укреплению мышц, формирующих свод стопы; формированию и закреплению навыка правильной ходьбы.

Формирование здоровосберегаюих навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приёмов с учётом возраста детей: объяснение, пояснение, беседы, показы, наглядные пособия, художественно-изобразительное творчество, дидактических игр («Спортивный инвентарь», «Вид спорта» и др.).

Была проведена работа с родителями о повышение их компетентности в вопросах физического воспитания и оздоровления детей и использование полученной в рамках проекта информации в домашних условиях для сохранения и укрепления здоровья детей. Была поведена беседа с родителями на тему: «Повышать компетентность родителей о здоровом образе жизни, о здоровом климате в семье». Также консультация для родителей: «Физкультура дома». Проводилась индивидуальная работа.

Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

**3.  Заключительный этап.**

**Продукт проекта:** пополнение физкультурного уголка.

**Итог проекта:** физкультурное развлечение «Помоги колобку дойти до дома».

Подведение итогов: Анализируя проделанную работу можно сделать выводы: тема разработанного проекта выбрана с учётом возрастных особенностей детей младшего возраста и объёма информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности.

Благодаря совместной проектной деятельности мы смогли:

* Создать здоровьесберегающую и развивающую среду, обеспечивающую комфортное пребывание ребенка в детском саду.
* Повысить компетентность родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей. Обогатить уровень родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье.
* Усовершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

        Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

**Результаты проектной деятельности:**

В ходе реализации проекта «Дорожкой здоровья» предполагаемые результаты были достигнуты. Работа будет продолжаться и дальше.