

**Проект «Здоровьесберегающие технологии
В группе раннего возраста
«Мы хотим расти здоровыми».**

Кочамай Ю.Г, воспитатель.

Актуальной проблемой в наше время является то, что дети младшего дошкольного возраста неохотно употребляют в пищу овощи и фрукты, не осознавая всей пользы от употребления их в пищу (дети не знакомы с витаминами) и плюс ко всему – малая двигательная активность.

ЦЕЛЬ проекта : формировать интерес к здоровому питанию. Развивать умение выполнять движения согласованно со взрослым. Сохранение и укрепление здоровья детей.

ЗАДАЧИ проекта: Создание условий для физического развития детей, повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы. Продолжать знакомить детей с правилами гигиены, способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий. Формировать представление о здоровом образе жизни, повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу укрепления здоровья детей.

СРОК: краткосрочный, 1неделя.

УЧАСТНИКИ: воспитанники 2 мл.группы «Карамелька», воспитатели, родители.

ТЕХНОЛОГИИ ПРОЕКТА: здоровьесберегающие, игровые.

Личностно-ориентированный подход.

ПРЕДПОЛОГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы. Создание предметно-развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы. Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями.

I ЭТАП. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.

Подготовка материала, детской литературы, дидактических, подвижных хороводных игр. Подготовка материала вместе с родителями и детьми для их деятельности.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ: консультация для родителей на тему: «Овощи, фрукты – полезные продукты».

II ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Утренняя гимнастика «Мы спортсмены».

Дыхательная гимнастика «Овощи». **ЦЕЛЬ:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Пальчиковая гимнастика «Овощи». **ЦЕЛЬ:** развивать мелкую моторику.

Гимнастика после сна. «На огороде». **ЦЕЛЬ:** формировать положительный настрой на II половину дня.

Дорожка здоровья. ЦЕЛЬ: профилактика плоскостопия.

Сюжетная игра: «Овощной магазин». ЦЕЛЬ: закрепить названия овощей, развивать умение осуществлять игровые действия, воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

Дидактическая игра: «Чудесный мешочек». ЦЕЛЬ: закреплять название овощей и фруктов. Развивать сенсорное восприятие.

Чтение: русские-народные сказки: «Вершки и корешки», «Репка». К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр».

Подвижные игры: «Огуречик, огуречик». «Хоровод овощей». ЦЕЛЬ: развивать двигательную активность, умение подчиняться правилам, учить детей ходить хороводом, взявшись за руки, и ходить друг за другом по кругу, выполнять движения за взрослым. Развивать координацию движения, ловкость, терпение.

ПОНЕДЕЛЬНИК.

Беседа: «Чистота и здоровье».

Познавательное развитие ЦЕЛЬ: дать знания детям о полезных продуктах питания и их значении для человека. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни. Формировать гигиенические навыки – мыть фрукты перед едой.

Подвиж. игра «Огуречик, огуречик»

Пальчиковая игра «Овощи»

Художественно-эстетическое развитие (рисование) ЦЕЛЬ: Закреплять знания детей о форме, цвете и величине предметов, упражнять в различении фруктов и овощей. Воспитывать интерес к освоению изобразительных техник.

Свободная деятельность изготовить коллаж из рисунков.

ВТОРНИК.

Беседа: «Для чего нужно закаляться».

Познавательное развитие (ФЭМП) «Фрукты и конфеты». ЦЕЛЬ: учить сравнивать геометрическую фигуру и предмет. Продолжать учить различать и называть круг, квадрат и обследовать его осязательно-двигательным путём, развивать и совершенствовать умения составлять группу предметов из отдельных предметов и выделять один предмет из группы, обозначать совокупности словами один, много, ни одного.

СРЕДА.

Беседа: «Как я мыл овощи».

Пальчиковая игра «Овощи»

Художественно-эстетическое развитие (рисование) «Украсим полотенце для Айболита» **ЦЕЛЬ:** Закреплять умение проводить прямые, ровные линии, знания о цветах, умение рисовать гуашью, развивать чувство цвета, поощрять творческую инициативу.
Закреплять умение насухо вытирать руки.

Физическое развитие. Закрепить представление детей о здоровом образе жизни. Способствовать становлению у детей ответственности к своему организму. Совершенствовать умение детей ходить по коррекционным дорожкам, формировать правильную осанку и укрепить свод стопы; подражать и согласовывать движения с движениями взрослого и других детей; помогать и преодолевать робость, воспитывать эмоциональную отзывчивость, самостоятельность при выполнении основных движений.

ЧЕТВЕРГ.

Беседа о пользе витаминов.

Художественно-эстетическое развитие (лепка) «Витаминки для Айболита». **ЦЕЛЬ:** закрепить умение детей отрывать маленькие кусочки от большого комка, катать шарики и сплющивать их; развивать общую и мелкую моторику; - формирование у детей интерес к лепке; закрепление знаний детей о витаминах, их пользе. воспитывать сочувствие к чужой беде и желание помочь.

ПЯТНИЦА.

Беседа: «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»

Спортивно – познавательное развлечение «Путешествие в страну здоровья».
Цель: Воспитывать стойкий интерес к физической культуре;
Воспитывать желание действовать в команде, позитивное отношение к полезным продуктам. Способствовать развитию быстроты движений, ловкости, выносливости. Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей;
Формировать познавательную активность, умение разгадывать загадки;
Способствовать формированию умений решать проблемные ситуации.
Воспитывать нравственные качества – желание объединяться с целью помочь попавшим в беду персонажам;
Воспитывать положительные эмоции у детей от участия каждого ребенка в играх, заданиях.

Ход развлечения:

Дети стоят вокруг воспитателя.

Вос-ль. Ребята, вы любите путешествовать?

Ответы детей.

Вос-ль. А вы бывали когда-нибудь в стране здоровья?

Ответы детей.

Вос-ль. Сегодня мы с вами отправимся в страну здоровья. Вы готовы? Тогда в путь. Звучит музыка «Голубой вагон», дети под музыку двигаются по группе (шагом, на носочках, прыгая с «кочки» на «кочку»).

Подходят к столу, на котором под накидкой лежат муляжи продуктов.

Игра «Что полезно, а что вредно»

Вос-ль. Дети посмотрите, что я нашла под «кочкой». (появляется коробка с продуктами (муляжами). Продукты, которые полезны для здоровья, мы кладем в корзину и заберём её с собой. Продукты, которые вредные для здоровья, мы оставим под «кочкой».

Вос-ль. Путешествие в страну здоровья продолжается.

Под музыку дети двигаются дальше по группе, подлезая под «мостик».

Останавливаются возле стола, на котором стоит коробка.

Вос-ль. Чтобы узнать, что находится в коробке, надо отгадать загадку. Вы готовы?

Загадка.

Гладкое, душистое, моет чисто. (Мыло).

Ответы детей.

Вос-ль открывает коробку и показывает детям мыло, дает им посмотреть и понюхать.

Ребята, а для чего нужно мыло?

Ответы детей.

Загадка.

Мягкое, пушистое. Всегда со мною, когда я руки мою. (Полотенце).

Ответы детей.

Вос-ль показывает детям полотенце. Для чего нужно полотенце?

Ответы детей.

Вос-ль. Для того, чтобы быть чистыми и не заболеть, мы умываемся, купаемся в ванне, под душем. Но нам надо продолжить наше путешествие, а дорога становится всё труднее и труднее, поднимается в горку (хождение по наклонной доске с последующим прыгиванием)

Вос-ль. Ой, дети кто-то нам на встречу идет?

Входит расстроенный Айболит.

Айболит: Ох, ох что я натворил, что я наделал?

Вос-ль. Да, что случилось, Айболит

Айболит: Я собрал в саду фрукты, а в огороде - овощи. Хотел из овощей для своих больных зверей приготовить винегрет, а из фруктов сварить компот, но в корзине они перемешались и теперь я не знаю из чего мне варить компот, а из чего делать винегрет.

Вос-ль. Не переживай Айболит тебе ребята помогут. Дети давайте поможем Айболиту собрать овощи и фрукты вот в эти корзины, будьте внимательны у кого на шапочке овощ он собирает овощи, а у кого фрукт, тот собирает фрукты. (Дети собирают овощи в одну корзину, а фрукты в другую).

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Дети , что мы собрали? Овощи, для чего? Для винегрета. Правильно. А фрукты для чего? Для компота. Верно. Айболит хвалит детей.

ЗВУЧИТ МУЗЫКА ДОЖДЯ

Воспитатель: Все овощи и фрукты любят дождик , вот закапал дождик и все отправились гулять, а выглянет солнышко бегом на свое место. (Дети бегают врассыпную под музыку, на остановку музыки надо вернуться к своей корзины). Играем по 2 раза.

Воспитатель: Ребята, вам понравился наш праздник? ну а теперь на прощание давайте подарим Айболиту полотенчики, которые мы ему нарисовали. Дети дарят свои рисунки Айболиту.

Айболит: Какие вы все молодцы, какие красивые полотенца нарисовали. Я для вас тоже что-то полезное припас.

Айболит угощает детей яблоками.

ПРИЛОЖЕНИЕ

"ХОРОВОД ОВОЩЕЙ"

(Дети стоят в круге на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Педагог и дети рассказывают стихотворение).

В огород пойдем, хоровод заведем. *(Дети идут по кругу, держатся за руки)*

В хоровод возьмем редиску.

С ней присядем низко- низко. *(Приседают, держатся за руки)*

В хоровод возьмем морковку.

И с морковкой спляшем ловко. *(Выполняют танцевальные движения)*

Вверх потянемся с лучком, *(Тянутся вверх, поднявшись на носочки)*

Побежим за кабачком *(Бегут по кругу друг за другом)*

И поскачем по дорожке, как зеленые горошки. *(Скачут по кругу друг за другом)*

ЗАГАДКИ

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)
Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану)
Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (хлеб)
У красавца-толстяка
Ярко-красные бока
В шляпе с хвостиком синьор —
Круглый спелый. (помидор)
За окном зима иль лето
На второе нам — (котлета)
Ждём обеденного часа
Будет жаренное — (мясо)
Он на грядке вырастает,
Никого не обижает.
Ну, а плачут все вокруг
Потому что чистят (лук)
Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы)
Мясо, рыба, крупы, фрукты —
Вместе все они — (продукты)
Растут на грядке елочки,
Не колют их иголки.
В земле запрятан ловко
Их корешок. (морковка)

Под землею подрастала,

Круглой и бордовой стала.

Под дождем на грядке мокла

И попала в борщ к нам. (свекла)

Пальчиковая игра «ОВОЩИ»

Созрели овощи на грядке(ритмично сжимать и разжимать кисти рук)

Картошка, свёкла, чесночок (соединить все пальцы правой руки с большим, начиная с указательного)

Морковь, капуста, перец сладкий,(соединить все пальцы левой руки с большим, начиная с указательного)

Лук, и гороховый стручок (ритмично сжимать и разжимать кисти рук)