

## **Проект**

### **Для второй младшей группы по формированию ЗОЖ "Малыши - Крепыши"**

**Авторы проекта:** Воспитатель: Руге Н.Н.

**Сроки выполнения проекта:** январь 2021 года

#### **Информация о проекте**

##### **Ключевые исполнители проекта:**

Руге Н.Н.– воспитатель, первая квалификационная категория

##### **Участники проекта:**

Воспитатель

Дети и их родители

**Вид проекта:** краткосрочный

**Тип проекта:** информационно-творческий

#### **Актуальность**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

**Цель проекта:** формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому

образу жизни.

**Задачи проекта:**

*Образовательные:*

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

*Развивающие:*

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Этапы деятельности по проекту:**

**I. Подготовительный этап**

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

**II. Основной этап**

**Ежедневная работа с детьми:**

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

## *Содержание работы по образовательным областям:*

### **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

- Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.
- Дидактическая игра «Правила чистюли».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

- Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

- Д/и «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

- Беседа «Безопасность в группе».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

- Сюжетно-ролевая игра «Больница»
- Сюжетно-ролевая игра «Котенок Тимка заболел»

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

- Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

- Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

- Подвижные игры в группе и на улице
- Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

## **Образовательная область «Познавательное развитие»**

- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду». Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.
- Ситуативный разговор «Где живут витамины?» Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.
- Д/и «Угадай на вкус». Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.
- Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.
- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены» Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов
- Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология) Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.
- Лото «Овощи, фрукты и ягоды» Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.
- Разрезные картинки «Способы закаливания» Цель: формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам.

## **Образовательная область «Речевое развитие»**

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах. Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.
- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?» Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.
- Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.
- Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены) Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных

для здоровья.

- Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»

Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

- Чтение: А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки...», Т.Тониной «Мамин фартук».

- Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»

### **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

- Аппликация «Витаминный компот».

- Рисование «Огурцы в банке».

- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

- Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазая».

### **Работа с родителями**

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

- Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

- Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

## **III. Заключительный этап:**

1. Подведение итогов реализации проекта (анкетирование родителей).
2. Презентация проекта для педагогов и родителей.

## **IV. Ожидаемый результат:**

• *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.

• *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

• *Перспектива:* С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

**Список используемой литературы:**

- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
- Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.