МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ДОШКОЛЬНОЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ- ДЕТСКИЙ САД №489

620902, Свердловская область,г.Екатеринбург, с.Горный Щит.

ул.Берегового, д.8а



 **Екатеринбург 2024**

**Проект во второй младшей группе «Здоровей-ка».**

Проект во второй младшей группе «Здоровей-ка».

**Актуальность проекта.**

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Проблема:**    Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и как его сохранить и укрепить. На вопрос воспитателя: « Что нужно делать, чтобы не болеть?».   Дети отвечают:  «Надо пить лекарства или таблетки».

Поэтому требуется от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые должны  стоять на первом месте.

 У детей не достаточно развиты культурно гигиенические навыки. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**Цель проекта:** Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей 3- 4 лет.
Помочь детям понять значение здорового образа жизни для здоровья. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки у детей.

Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

**Задачи проекта:**
*Образовательные:*
1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Закреплять 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 бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

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.

**Паспорт проекта.**

**Вид проекта:** познавательно-игровой.

**Сроки реализации**: краткосрочный (2 недели) .с 08.02 по 22.02. 2024 г.

 **Участники проекта:** воспитатели и дети второй младшей группы и их родители.

**Ожидаемые результаты**:
**1**.У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

**2**. Повышение уровня освоения культурно-гигиенических навыков (Пользуются мылом, аккуратно моют руки, лицо; насухо вытираются полотенцем после умывания, вешают полотенце на место, моют руки после посещения туалета).

**3.**Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы, проявляют творчество, активность и детальность в работе.
**4**.Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.
**5**.С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.
**6**.Участие в совместной деятельности родителей.
**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, **художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное.**

**Формы и методы реализации**:

 **Формы:**

 • Наблюдения;

 • Беседы;

• Ситуативный разговор;

• НОД;

 • Чтение художественной и познавательной литературы;

 • Рассматривание фотографий и иллюстраций;

 • Подвижные  игры;

 • Гимнастики (утренние, дыхательные, после сна);

 • Физкультминутки .

• Консультации, индивидуальные беседы (родителям) .

**Методы**:

 • Словесные:  Беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, загадки.

 • Наглядные:   Рассматривание фотографий и иллюстраций, книг, презентаций,  показ воспитателем упражнений, гимнастик.

 • Практические: Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность.

• Игровые:   Дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно- ролевые игры.

**Продукт проектной деятельности**: Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр. Оформление картотеки бесед по формированию здорового образа жизни

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап - организационный:**

Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, работа с родителями.

**2 этап– практический:**

Проведение:  бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

Разучивание: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, потешек, стихотворений, пальчиковых игр.

Образовательная деятельность: НОД, продуктивная деятельность.

**3 этап - итоговый:**

 Обновление картотек, и составление новых: «Картотека пальчиковых игр по лексическим темам», «Картотека сюжетно-подвижных игр для детей 3-4 лет»», «Гимнастика пробуждения», «Картотека игр на ведение здорового образа жизни».

 Пополнение предметно-развивающей среды нетрадиционным спортивным оборудованием.

Подведение итогов работы над проектом;

      Презентация проекта.

**Оснащение предметно-развивающей среды группы детского сада:**

•        Пополнять и обновлять уголок здоровья в группе.

•          Пополнить картотеку игр по ОБЖ.

•          Разработать конспекты занятий и картотеки проведения режимных моментов.

•          Подобрать потешки, стихи, загадки, художественные произведения.

•          Подобрать дидактические игры, практические упражнения, словесные, пальчиковые игры, подвижные игры по данной теме.

**Работа с родителями:**

Консультации

    • «Воспитание культурно-гигиенических навыков для дошкольников»

    • «Здоровье детей и взаимоотношения родителей»;

     • «Как научить ребенка одеваться самостоятельно».

      • «Соблюдаем режим дня»

Заметки в уголок доктора Айболита: «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Наши привычки – привычки наших детей».

• Папка – передвижка «Как не надо кормить ребенка»

• Папка – передвижка «Вредные привычки»;

• Анкетирование родителей «О здоровье детей»

•  Памятка для родителей «Обувь дошкольника и здоровье».

• Родительское собрание на тему: «Предупреждение простудных заболеваний. развитие навыков самообслуживания» .

План реализации проекта.

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

* НОД «Где прячется здоровье»
* НОД **"Научим Мишутку заботиться о своём здоровье"**
* НОД  по аппликации «Здоровая тарелочка».
* НОД по рисованию «Огурчики в баночке».

БЕСЕДЫ:

• Беседа «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

 Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми, знакомить с закаливающими процедурами.

• Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

        Цель: познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и

    их влиянием на здоровье и жизнь человека

• Беседа «Чтобы зубки не болели» Цель: формировать первичные представления детей о строении зубов; обучить несложным приёмам ухода за зубами; воспитывать желание ухаживать за зубами.

• Беседа «Чистота – залог здоровья»

Цель: формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

• Беседа «Зарядка и Простуда ».

 Цель: познакомить детей с составной частью ЗОЖ – закаливанием, основными средствами закаливания: солнце воздух и вода.

• Беседа «Это плохо очень для ребячьей кожицы...»

Цель: объяснить детям, почему нужно содержать в чистоте кожу;

 воспитывать желание быть здоровым и знать, что здоровье надо укреплять.

•• Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

Цель: обучить детей способами профилактики инфекционных заболеваний.

 • Беседа «Очень, нужен людям сон».

 Цель: учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном.

• Беседа  «Живые витамины»

 Цель: показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.

• Беседа  «Витамины я люблю — быть здоровым я хочу»

Цель: показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

• «Туфельки поссорились - подружились»,

•«Сделаем из носочка гармошку»,

•«Покажем кукле Кате как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем»,

•«Покажем Мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».

•"Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!";

ИКТ.

мультфильм «Быть здоровым здорово», серия «Смешарики».

презентация  «Польза молочных продуктов»

презентация «Такие разные соки»;

презентация «Почему нужно чистить зубы и мыть руки».

Цель: Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здоровья сна.

ВОСПРИЯТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ФОЛЬКЛОРА

• К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр».

• С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».

• И. Демьянова «Замарашка».

• Стихотворение: «Что такое чистым быть?», «Я и солнышко».

• Потешки: «Водичка, водичка…», «Кран откройся! Нос, умойся!», «От водички, от водицы все улыбками искрится!»

• А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка ревушка».

• **Отгадывание загадок об овощах и фруктах,**о средствах гигиены.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ  И  ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ  ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

* Со снегом: «Какой снег грязный или чистый» (что стало со снегом в тепле, какая вода чистая или грязная, можно ли брать снег в рот, почему?)
* Как вода и мыло нам помогает бороться с микробами.
* Уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы чувств (глаза, уши, нос).
* «Моя кожа» (рассматривание кожи на руках через лупу; рассказ воспитателя о значении кожи для человека; закрепить гигиенические навыки мытьё рук).

НАБЛЮДЕНИЯ.

• Наблюдение во время прогулки «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок вокруг детского сада».

• Наблюдение за трудовыми действиями помощника воспитателя во время влажной уборки в группе,  за мытьем посуды, за процессом заправления кроватей после дневного сна.

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ  ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

• Рисование по готовым контурам овощей и фруктов (карандашами, фломастерами) .

 • Аппликация «Здоровая тарелочка».

ИГРОВАЯ  ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Сюжетно-ролевые игры:

• Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя встречает и угощает гостей вкусными и полезными блюдами».

Цель: уточнять и расширять знания малышей о **здоровом образе жизни, о вкусных и полезных блюдах.**

• Сюжетно-ролевая игра «Мишка заболел, полечим его».

Цель: уточнять и расширять знания малышей о **здоровом образе жизни,** о профессии врача, медицинских инструментах, лекарствах.

• Сюжетно-ролевая игра  «Продуктовый магазин».

Цель: Прививать культуру **выбирать полезные продукты;** развивать самостоятельность.

• Сюжетно-ролевая игра «Детский сад. Физкультурное занятие».

Цель: Приучать детей к самостоятельности; закреплять навыки освоения движений по программе.

• Сюжетно-ролевые игра: «Больница». Формировать представление о лечебных учреждениях, правилах поведения в них; о безопасном поведении во время болезни.

Дидактические игры:

• «Разложи картинки по порядку»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

• *«*Что такое хорошо, что такое плохо»

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

•« Как вырасти здоровым»

Цель: упражнять в правильном использовании обобщающих слов; воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

*•*«Почини спортивную форму».  Цели: развивать зрительное восприятие, память; учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

•   « Узнай предмет по контуру»

Цель игры: учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

•*«*Оденем куклу на прогулку».

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

**• «**Чудесный мешочек».

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ  ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

•  физкультминутки

•  пальчиковые игры

•  подвижные игры:

1. «Кошки и мышки».

           Цель: Закрепить умение имитировать звуки, издаваемые мышками, бегать легко, как мышки.

1. «Огуречик, огуречик …»

Цель: учить детей  соотносить слова и действия, бегать не толкаясь.

1. «Мой весёлый, звонкий мяч».

Цель: Научить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

1. «По ровненькой дорожке».

Цель: Научить ходить в колонне по одному, выполнять движения в соответствии с текстом.

1. «День – ночь».
2. Цель: Развивать быстроту, ловкость, навыки пространственной ориентации.
3. «Самолёты».
4. Цель: Научить бегать детей в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение.

Вывод: В ходе **проекта** мы расширили знания детей о **здоровом образе жизни**.

Закрепили знания детей о влиянии гимнастики, питания, свежего воздуха на укрепления и сохранения **здоровья**.

Результаты проекта:

Для детей:

1. У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
2. Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина, о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастики) .
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.

Для родителей:
4. Приняли участие в анкетировании;
5. Выразили желание дальше принимать в проекте ЗОЖ.
6. Фотоотчет.









