



# Проект в 1 младшей группе

## «Будь здоров, малыш!»

*Подготовила Ельтищева Г.В.,  
воспитатель МКДОУ «Шварцевский д/с»*



**Название проекта:** *«Будь здоров, малыш!»*

**Авторы проекта:** *Ельтищева Г.В.*

**Продолжительность проекта:** *краткосрочный, (ноябрь 2016г)*

**Тип проекта:** *оздоровительный*

**Участники проекта:** *дети 1 младшей группы «Родничок», воспитатели, родители.*

**Возраст детей:** *2-3г.*

**Проблема:** *у детей не сформированы основы здорового образа жизни, навыки опрятности и самообслуживания.*

**Обоснование проблемы:**

*1. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, здоровом образе жизни.*

*2. Родители недостаточно уделяют внимания физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.*

### **Актуальность.**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и 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, объективно оценивать особенности своего организма, пользоваться горшком.

В каждодневной деятельности формируются культурно-гигиенические навыки и вырабатываются привычки.

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:** оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.
6. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
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.

Продукт проектной деятельности:

Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек и (дыхательная гимнастика, физкультминутки), подвижных игр.

# Этапы реализации проекта

## 1 этап - Подготовительный

- Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
- организация предметно- развивающей среды
- составление перспективного тематического плана;
- разработка цикла наблюдений, занятий;
- беседы;
- анкетирование родителей

## 2 этап - Практический

### **Работа с детьми:**

*Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):*

- Утренняя гимнастика;
- Динамические паузы, физминутки;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм.

*Закаливающие мероприятия (ежедневно)*

- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.
- Ходение босиком по массажным дорожкам;

*Профилактические мероприятия*

- Витаминизация;
- Облегчённая одежда в помещении и на улице;
- Профилактика плоскостопия (ходение по ребристым дорожкам и др.);
- Игры, направленные на формирование правильной осанки

**Сюжетно-ролевые игры** «Семья», «Больница», «Мы – спортсмены», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача».

**Дидактические игры и упражнения**, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Водичка, водичка », «Вымой руки», «Делаем причёску», «Серый котик умывается», «Я скажу, а ты покажи», «Определи на вкус» и другие.

**Беседы с детьми** «Разговор о правильном питании», «Я и мой организм», «Что я знаю о спорте», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания

- **Чтение художественной литературы** (К.Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения З.Александровой «Купанье», С.Михалков «Ах, ты, девочка чумазая», В. Берестов «Больная кукла» ), русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки; потешек:«Водичка, водичка..», «Расти ,коса...», стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»

- **Рассматривание материала** по теме « Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».



- **Подвижные игры** «Поймай комара», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие;

### **Интегрированная образовательная деятельность**

1. «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: *дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.*

2. «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: *продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.*

3. «Кукла купается!»

Цель: *закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.*

4. «Дружим с водой»

Цель: *познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.*

## Работа с родителями:

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду». *Консультации*
    - «Физическое оборудование своими руками».
    - «Назначение массажных ковриков», «О соблюдении детского режима», «Роль семьи в формировании двигательной активности ребёнка».
  - папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
  - Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.
  - памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 2 - 3 лет», «Массаж – а вот и я!»;
  - Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;
  - Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни. *Индивидуальные беседы* о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Тематическая беседа:*  
«Начнём утро с зарядки».
- Выставка* массажных дорожек и нестандартного оборудования для физических занятий.

## *3 этап*

# *Заключительный*

### Итог работы:

- презентация о проделанной работе.
- Обогащение уголка физической культуры
- Выставка совместных работ родителей и детей «Мы- за здоровый образ жизни!»

**В ходе проведения проекта были получены следующие результаты:**

1. У детей первой младшей группы появился интерес и желание выполнять различные упражнения.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам-массажерам, испытывая при этом удовольствие, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

**Родители:**

- 1) проявили инициативу в изготовлении массажных дорожек для группы ;
- 3) приняли участие в выставке совместных работ.

**Педагоги:**

- 1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Воспитательная ценность проекта:**

1. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

**Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

# Реализация проекта





