Проект в младшей группе «Береги здоровье смолоду»

Проект в младшей группе «Береги здоровье смолоду»

Вид **проекта** : **оздоровительный**.

Продолжительность: 1 неделя.

Участники **проекта** : дети, воспитатель, родители.

Актуальность: **Здоровье** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Фундамент **здоровья**, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям физической культурой. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников **здоровьесберегающим** технологиям сохранения и укрепления **здоровья** приведут к положительным результатам. Забота о воспитании **здорового** ребенка является ежегодной задачей в работе нашего образовательного учреждения.

Проблема: 1. Родители недостаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление **здоровья**, воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.

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

Цель **проекта** : **оздоровление детей**, формирование основ **здорового** образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей раннего возраста.

Задачи **проекта** :

1Создание условий, способствующих развитию двигательной активности и поддерживающие бодрое состояние детей.

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, о культуре питания.

4. Развитие двигательной активности, самостоятельности, а также познавательной активности малышей.

5. Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течения дня.

6. Заинтересовать родителей вопросами формирования ЗОЖ детей в семье

Реализация **проекта** :

1 этап - Подготовительный этап

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей.

- консультация *«Помогите ребёнку укрепить****здоровье****»*, «Культура **здорового** образа жизни в семье и детском саду».

- 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»*.

- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;

2 этап - Практический

Работа с детьми:

**Оздоровительные мероприятия***(ежедневно в режимные моменты)* :

- Утренняя гимнастика;

- Динамические паузы, физкультминутки;

- Дыхательная гимнастика;

- Пальчиковая гимнастика *(с предметами)* с проговариванием стихотворных форм.

Закаливающие мероприятия *(ежедневно)*

- Облегчённая одежда в помещении и на улице;

- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.

- Хождение босиком по массажным дорожкам.

- Самомассаж стоп и рук.

- Игры, направленные на формирование правильной осанки.

Совместная деятельность воспитателя с детьми и родителями

Понедельник

Спорт и зарядка-

лучшие друзья

Беседа и обыгрывание ситуации *«Кукла делает зарядку»*-.рассказ воспитателя о пользе утренней зарядке

Занятие *«Быть****здоровым****»* : формировать представления детей о ЗОЖ.

2.Развитие движений *«Воробушки»*

Папки-передвижки *«Профилактика ОРЗ»*,

*«Режим дня- это важно»*

Вторник

*«Быть****здоровым хочу****»*

Беседа *«Как не заболеть и быть****здоровым****»*-воспитывать **бережное отношение к своему здоровью**

1.Занятие *«Доскажи словечко»*-закрепить знания детей о частях тела человека, о пользе гигиенических процедур для **здоровья**

Консультации

*«Формирование кгн у детей»*

«Культура **здорового** образа жизни в семье и детском саду».

Среда

*«Витамины для****здоровья****»*

Беседа и рассматривание иллюстраций *«Овощи и фрукты-полезные для****здоровья продукты****»*

1.Занятие *«Раздаем угощение»*

2.Развитие движений

*«Неваляшки»*

Памятка для родителей по формированию **здорового образа жизни**

Четверг

*«Чистота – залог****здоровья****»*

Беседа *«Зайчик заболел»*- о пользе витаминов

1Занятие *«Высаживание лука в грунт»*

2Лепка *«Вишенка –полезная я годка»*

Беседа с родителями на тему *«****Береги здоровье с молоду****»*

Пятница

*«Мой организм»*

Игровая ситуация: *«Куклы надевают летнюю одежду на прогулку зимой»*. Цель: уточнить правила одевания на прогулку, закрепить предметы зимней одежды.»

1.Занятие Музыка

Муз. -под. игра *«Топ-топ, каблучок»*

2.Рисование на крупе *«Предметы гигиены»*

Консультация

*«Помогите ребенку укрепить****здоровье****»*,

памятки для родителей *«Правила мытья рук»*, *«Профилактика*

*кишечных инфекций»*

Игровая деятельность

*«Кто дальше бросит»*,

*«Мяч по кругу»*

*«Оденем куклу на прогулку»*,

Разрезные картинки *«виды спорта»*

*«Семья»*

Игра-ситуация *«Катание на санках»*

вторник

*«По ровненькой дорожке»*, *«Паровоз»*, *«Догони меня»*

*«Полезно-вредно»*,

*«Что нужно врачу»*

*«Больница»*

Игровое упражнение: «Превращение

куклы *«Замарашки»* в *«Чистюлю»*.

среда

*«Ветер и тучи»*, *«Где же наши ручки»*,

*«Карусель»*

*«Определи на вкус»*

*«Собираемся на прогулку»*

*«Не бери в рот грязные предметы»*

четверг

*«Попади в круг»*, *«Найди свое место»*

Рассматривание иллюстраций *«Что нужно делать, чтобы не болеть!»* Настольно-печатные игры с картинками, изображающие предметы для содержания тела в чистоте

*«Купание куклы»*,

*«Почему заболел медвежонок»*

пятница

*«Мыши и кот»*, *«Найди свой цвет»*

*«Я скажу, а ты покажи»*

*«Доктор Айболит»*

Обыгрывание рассказа *«Про Машу и манную кашу»*

3 этап - Заключительный

Ожидаемые результаты *(дети)* :

1Повышение уровня освоения культурно-гигиенических навыков (Пользуются мылом, аккуратно моют руки, лицо; насухо вытираются полотенцем после умывания, вешают полотенце на место).

2Эмоциональная отзывчивость в процессе применения практических умений;

3Усиление инициативности во взаимоотношениях с взрослым.

4. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

5. С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.

Ожидаемые результаты для *(родители)* :

Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей;

Получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков;

Укрепление связей между детским садом и семьёй, соблюдение рекомендаций родителями по формированию у детей гигиенических навыков.

Ожидаемые результаты *(воспитатель)* :

Повышение знаний по формированию культурно-гигиенических навыков у детей **младшего** дошкольного возраста;

Единство требований со стороны персонала **группы и родителей**;

Укрепление связи с родителями.

Продукт **проектной деятельности** :

Оформление в **группе уголка здоровья**,

создание картотек различных гимнастик:

-артикуляционная гимнастика,

- дыхательная гимнастика,

-гимнастика для глаз,

-физкультминутки,

-подвижные игры.

Оснащение предметно-развивающей среды **группы** :

Пополнять и обновлять уголок **здоровья в группе**.

Пополнить подборку дидактических и подвижных игр.

Методическая копилка:

Разработать картотеки проведения режимных моментов.

Подобрать потешки, стихи, загадки, художественные произведения.

Подобрать дидактические игры, дидактические упражнения, словесные, пальчиковые игры, подвижные игры по теме.

Обеспечение **проектной деятельности**

Материально – техническое:

спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, платочки, флажки и др ;муз. сопровождение: МР3 диск с детскими песнями.

Образовательное - использование технологий:

1**Физкультурно-оздоровительные технологии**, направленные на физическое развитие и укрепление **здоровья ребенка** :

-развитие физических качеств и двигательной активности;

-развитие физической культуры дошкольников;

-закаливание;

-самомассаж;

-дыхательная гимнастика;

-профилактика плоскостопия;

-формирование правильной осанки;

- формирование воспитание привычки к повседневной физической активности;

-воспитание **бережного отношения к своему здоровью**.

2 **Здоровьесберегающие** образовательные технологии:

-воспитание валеологической культуры

Цель использования этих технологий-способствовать накоплению знаний о **здоровье и развитие умения оберегать и сохранять здоровье**

Литература:

1**Берестнева З**. И. **Здоровый малыш**. Программа **оздоровления детей в ДОУ З**. И. **Берестнева**; М: Творческий Центр 2008.

2Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет /А. С. Галанов; М: АРКТИ 2003.

3 Осокина Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина; М: Просвещение 1983.

5Ширяева И. Закаливание детей [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 6 2001.

6Алямовская В. Г. и др. Ребё нок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков..

Детская художественная литература

О закаливании - О. Высотская *«Волны»*; С. Михалков *«Про мимозу»*; В. Лебедев-Кумач *«Закаляйся!»*

О сне - П. Воронько *«Спать пора»*; Н. Лоткин *«Тихий час»*; С. Михалков *«Не спать»*; С. Маршак *«Дремота и зевота»*.

О питании - 3. Александрова *«Большая ложка»*; С. Михалков *«Про девочку, которая плохо кушала»*; Э. Успенский *«Дети, которые плохо едят в детском саду»*.

О санитарно-гигиенических навыках - А. Кузнецова *«Кто умеет?»*; Н. Найденова *«Наши полотенца»*; М. Яснов *«Я мою руки»*; К. Чуковский *«Мойдодыр»*.

О прогулке - А. Барто *«Прогулка»*; И. Беляков *«На санках»*; Е. Благинина *«Прогулка»*; Г. Глушнев *«Горка»*; А. Кузнецова *«Качели»*; *«Зимой»*; *«В день морозный»*; С. Михалков *«Прогулка»*.

Александрова *«Шарик»*; И. Демьянов *«В детский сад пришла я с мамой»*; А. Кузнецова *«Подружки»*; Н. Найденова *«Новая девочка»*; Г. Ладонщиков *«Я не плачу»*.

О болезнях, их лечении и профилактике - Р. Кудашева *«Петушок»*; С. Михалков *«Прививка»*. С. Михалков *«Дядя Степа—милиционер»*, *«Шагая осторожно.»*; О. Тарутин *«Для чего нам светофор»*