Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Детский сад №2 «Ласточка»

**Проект**

по формированию здорового образа жизни

в первой младшей группе

«Будь здоров!»

Автор:

Воспитатель Авдеева Н.В.

пгт Кесова Гора

2022 г.

**Актуальность проекта.** 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 уже на этапе младшего возраста сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Проблема.** Дети в силу своего младшего возраста не имеют достаточного представления об основах здорового образа жизни.

**Гипотеза.** Участие детей в проекте «Будь здоров!» позволит максимально обогатить знания и представления детей о здоровом образе жизни. А также, формировать личной гигиены, способствовать развитию познавательно-исследовательской, предметной деятельности, обогатить словарный запас и творческие способности детей.

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование проекта** | Педагогический проект «Будь здоров!» |
| **Тип проекта** | Краткосрочный (1 неделя) |
| **Разработчик проекта** | Воспитатель Авдеева Н.В. |
| **Цель проекта** | Формирование у детей младшего возраста эмоционально-положительного отношения к физической культуре и спорту  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. |
| **Срок реализации** | 1 неделя |
| **Ожидаемые результаты** | Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы. Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни. Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья. |
| **Участники проекта** | Дети 2-3 лет  Воспитатель  Родители |
| **Обеспечение проекта** | **Материально - техническое:**  Аудио, видео системы, фотоаппаратура, компьютер.  Материалы для продуктивной деятельности  **Учебно-методическое:**  Детская художественная литература  Методическая литература  Дидактические игры.  Конспекты занятий |
| **Трансляция проекта** | Сайт дошкольной организации, ватсап чат с родителями и педагогами, и |
| **Продукты проекта** | **Игры на липучках:**  **«Зубики»**  **Настольная игра** «Страна здоровья»  **Дидактические игры «Моем руки правильно», «Грязная - чистая одежда»**  **Плакат «Порядок умывания», «Тело человека», «Как уберечься от простуд».**  **Консультации для родителей:**   1. Консультация «Как научить ребенка заботиться о своих зубах» 2. Консультация «Чистые руки - залог здоровья» 3. Консультация «Зимние витамины» 4. Памятка «Как правильно одеть ребёнка на прогулку»   **Памятка** «Игры на формирование ЗОЖ»  **Конспекты:**  «Бережем свои зубки», «Ушки, носик…», «Путешествие в страну Здоровье», «Витаминки», «Быть здоровым хорошо!» |

**Основные этапы реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Планируемая работа** | | **Ожидаемый результат** | **Сроки** |
| **1 этап - подготовительный**  Цель: самосовершенствование по данной теме. | | | |
| Диагностирование детей через наблюдение, беседу  Составление перспективного плана по реализации проекта.  Подбор художественной литературы:  Индивидуальноеконсультирование  родителей и привлечение их к сбору наглядного материала и необходимой литературы. | Будет собран необходимый  материал для работы в данном направлении.  Будет создана позитивная работа с родителями. | | Первый этап |
| **2 этап - практический**  Цель: реализация проекта в образовательную практику. | | | |
| Разработка конспектов занятий, сценария развлечения.  Ежедневная работа с детьми:   1. Словесные игры 2. Пальчиковые игры, утренняя гимнастика, артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика 3. Настольно-печатные игры 4. Подвижные игры, 5. Беседы 6. Чтение потешек, стихотворений, сказок 7. Загадывание загадок. | | У детей будет сформулировано понятие здорового образа жизни.  Повысится познавательный интерес культурно- гигиеническим навыкам, появится желание заботиться заниматься физкультурой зарядкой, играть в подвижные игры.  Расширятся коммуникативные и творческие способности детей. Обогатится словарный запас детей.  Родители станут участниками образовательного процесса. | Второй этап |
| **3 этап - заключительный**  Цель: подведение итогов, анализ результатов по реализации проекта. Определение дальнейших перспектив. | | | |
| Творческий отчет (презентация)  Анализ результатов проекта, оформление результатов проекта.  Обобщение работы и размещение ее в Интернете на сайте детского сада. | | Работа над проектом найдет продолжение в дальнейшем воспитательно- образовательном процессе и превратится в повседневную необходимость. | По итогам проекта на педагогическом совете, на родительском собрании, на сайте сада. |

**Перспективное планирование реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Совместная деятельность с детьми** | **НОД** | **Работа с родителями** |
| **Понедельник** | 1.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.*  2.Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами) *Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.* 3. Д/и «Уложим куклу спать». *Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.*  5.Чтение: А.Барто «Девочка чумазая»  6.Комплекс артикуляционной гимнастики. | Ознакомление с окружающим миром  Тема: «Бережем свои зубки» | 1.Консультация «Как научить ребенка заботиться о своих зубах»  2.Фотоотчёт «Вот как мы чистим зубки по утрам и вечерам!» |
| **Вторник** | 1. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 2.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.*  2.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.*  3.Чтение: К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе»  4. Д/и «Назови части тела и лица». *Цель: формировать представление о своём теле.*  5.Комплекс дыхательной гимнастики. | Развитие речи  Тема: «Уши, носик, глазки помогают всегда» | 1.Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку». *Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.* • |
| **Среда** | 1.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.*  2.Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы». *Цель: воспитывать желание помогать взрослым.*  3.Чтение: С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»  4.Аппликация «Витаминный компот».  5.Комплекс пальчиковой гимнастики. | Физкультура  Тема: «Путешествие в страну «Здоровье»» | Совместное рисование дома с детьми на тему «Предметы личной гигиены-наши помощники!» |
| **Четверг** | 1.Беседа «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.* 2.Д/и «Угадай на вкус». *Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.* 3.Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН *Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.* 4.Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены» *Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов.* 5. Чтение: И.Демьянова «Замарашка» 6.Комплекс артикуляционной гимнастики. | Изо-лепка  «Витаминки» | Консультация «Зимние витамины» |
| **Пятница** | 1.Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах. *Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.* 2.Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?» *Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.* 3.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.*  4.Чтение: Т.Тониной «Мамин фартук».  5.Комплекс пальчиковой гимнастики. | Развитие речи  Тема: «Быть здоровым хорошо!» | Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров» *Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.* |