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 спортуПриобщение 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 летВоспитательРодители |
| **Обеспечение проекта** | **Материально - техническое:**Аудио, видео системы, фотоаппаратура, компьютер.Материалы для продуктивной деятельности**Учебно-методическое:**Детская художественная литератураМетодическая литератураДидактические 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, беседуСоставление перспективного плана по реализации проекта.Подбор художественной литературы:Индивидуальноеконсультированиеродителей и привлечение их к сбору наглядного материала и необходимой литературы. | Будет собран необходимыйматериал 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 миромТема: «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. | ФизкультураТема: «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 речиТема: «Быть здоровым хорошо!» | Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»*Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.* |