

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3
Усть - Кутского муниципального образования Иркутской области
(МДОУ ДС №3)

Проект во второй младшей группе «Здоровячок».

Составил воспитатель;
Высоких Елена Ильинична.

Усть-Кут
2024г

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В.А. Сухомлинский

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).

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

Риски: Непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации.

Слабая заинтересованность детей и родителей.

Ожидаемые результаты:

- У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
- 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).
- Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы, проявляют творчество, активность и детальность в работе.
- Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.
- С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.-
- 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».

План реализации проекта.

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

НОД «Где прячется здоровье»

НОД "Научим Мишутку заботиться о своём здоровье"

НОД по лепке «Мыло для куклы».

НОД по рисованию «Мячик — главный наш спортсмен».

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

«Тюфелки 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 ФОЛЬКЛОР

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 чумакая», «Девочка ревущка».

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).

НАБЛЮДЕНИЯ.

- Наблюдение во время прогулки за тем, как одеваются люди. Закрепление
знаний об умении выбирать одежду по сезонам года.

- 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 заправлении
кроватей после дневного сна.

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

- Лепка «Витаминки».

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-ролевая 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.

« 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.

2. «Огуречик, огуречик ...»

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

3. «Мой весёлый, звонкий мяч».

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

4. «По ровненькой дорожке».

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

5. «День – ночь».

Цель: Развивать быстроту, ловкость, навыки пространственной ориентации.

6. «Самолёты».

7. 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:

1. Приняли участие в анкетировании;
2. Выразили желание изготовить массажные дорожки для группы и дома.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА:

- 1.С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых проектов и использование интегрированного подхода в этом направлении.
- 2.Расширение проекта, добавления новых тем, форм работы.
- 3.Презентация проекта в детском саду.

Приложение №1

Анкета для родителей.

1. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс?
2. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.
3. Делаете ли Вы дома зарядку?
4. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой?
5. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? Какое?
6. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)
 - систематическое проветривание
 - солевая дорожка
 - дыхательная гимнастика
 - прогулка в любое время года
7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?
8. Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни? (отметить)
 - подвижные игры
 - настольные игры
 - телевизор
 - компьютер
9. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?
 - профилактика заболеваний
 - дыхательная гимнастика
 - закаливание
 - коррекция осанки
 - профилактика плоскостопия

Спасибо за сотрудничество!

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Гаврючина Л.В. *«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. 2010г.*
2. Кузнецова М.Н. по материалам статьи *«Сон и его организация».*
3. Харченко Т.Е. *«Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет»* – Издательство «Мозаика – Синтез». 2009г.
4. Ермакова С.О. *«Пальчиковые игры для детей».* 2009г.
5. Интернет сайт: maam.ru.
6. Интернет сайт: infourok.ru.
7. Интернет сайт: portalpedagoga.ru.