

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №5
«Золотой петушок» Мантуровского муниципального округа Костромской области

Проект
по формированию здорового образа жизни
«Здоровье – это здорово»
(2 младшая группа)

Выполнили: Морозова О.С.

Кладкова Э.Н.

2024 год

Актуальность проекта:

Здоровье – это дар, который преподнесла человеку природа. Здоровый ребёнок это счастье и радость для родителей и педагогов. Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Проблема:

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми физически.

Таким образом, наша Родина будет сильной, процветающей, когда будет здоровым её подрастающее поколение. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

Цель: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать представление о здоровом образе жизни;
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены;
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, школой.

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.

Форма работы с детьми и родителями:

- Индивидуальная;

- Групповая.

Сроки реализации: краткосрочный проект (2 недели)

Участники проекта: педагоги, дети II младшей группы, их родители.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Вид проекта: информационно-творческий.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Подборка методического и дидактического материала;
2. Подборка художественной литературы;
3. Оформление папок-передвижек, консультации;
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта;
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним;
6. Изготовление лэпбука «Уголок здоровья»;

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика;
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика;
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»;
- Физкультминутки;
- Закаливающие процедуры;
- Подвижные игры в группе, на улице;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы по образовательным областям:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:

- Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики;

- Дидактическая игра «Азбука здоровья».

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память;

- Д/и «Поможем Мойдодыру».

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни;

- Д/и «ЧТО СНАЧАЛА, ЧТО ПОТОМ».

Цель: учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы из серии сюжетных картинок по темам ЗОЖ.

- Беседа «Безопасность в группе».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности;

- Сюжетно-ролевая игра «Больница».

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.

- Сюжетно-ролевая игра «Детская стоматологическая поликлиника».

Цель: познакомить дошкольников с медицинским персоналом, который работает в стоматологической больнице;

- формировать знания о медицинском оборудовании, какое нужно для лечения зубов;

- развивать способность и умения принять на себя роль стоматолога;

Образовательная область «Физическая культура»:

- Подвижные игры в группе и на улице;

• Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики;

- Физкультурные занятия;

- Утренняя гимнастика;

- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»;

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

Подвижные игры: «Самолеты», «Попади в круг», «Поезд», «Найди свое место», «Воробышки и автомобиль», «Лови мяч», П/и «Мой весёлый звонкий мяч».

Пальчиковые игры: «Большой пальчик хочет спать», «Апельсин», «Сидит белка на тележке», «Моя семья».

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- ОД «Путешествие в страну здоровья».

Цель: сформировать у детей стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.

Предварительная работа: рассматривание альбома «Вредная-полезная еда», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковский, рассматривание плаката «Режим дня», просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», рассматривание картинок с зимними видами спорта.

- Ситуативный разговор, экспериментирование «Да здравствует мыло душистое».

Цель: познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни; подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья. Чтение А. Барто «Девочка чумазная».

- Д/и «Угадай на вкус».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены».

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов.

- Игра-лото «Полезно - вредно».

Цель: уточнить, какие продукты вредны, а какие полезны для здоровья; • Лото «Овощи, фрукты и ягоды».

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

- Разрезные картинки «Зимние виды спорта».

Цель: формировать представления о зимних видах спорта; развивать эмоционально-положительное отношение к занятиям спорта.

Образовательная область «Речевое развитие»:

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов;

- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?».

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни;

- Беседа: «Правила здорового образа жизни».

Цель: знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты;

- Д/И «Угадай-ка» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены).

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья;

- Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянова «Замарашка», Н. Павловой «Света любит шоколадки...», Т. Тониной «Мамин фартук».

- Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой».

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:

- Аппликация «Витаминный компот».

Цель: продолжать воспитывать потребность быть здоровым;

- Рисование «Рисование по трафарету овощей и фруктов» (карандашами, фломастерами). Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Работа с родителями:

- Изготовление стенгазеты «Здоровый образ жизни». Цель: пропаганда отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье;

- Консультация «Бережем здоровье детей вместе».

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Итоговое мероприятие: Изготовление лэпбука «Уголок здоровья»;

Заключение

- Воспитательная ценность: у детей значительно повысилось желание заниматься утренней гимнастикой, физкультурой, бодрящей гимнастикой закаливающими процедурами, ухаживать за собой;
- Познавательная ценность: у родителей вместе с детьми, повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания;
- Перспектива: с целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Список используемой литературы:

- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
- Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

Чтение художественной литературы: «Мойдодыр»



Аппликация «Витаминный компот»





Дидактическая игра «Угадай-ка»



Экспериментальная деятельность «Да здравствует мыло душистое».



Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»



Образовательная деятельность «Путешествие в страну здоровья»



Экскурсия на спортивную площадку детского сада



Познавательно-исследовательская деятельность «Моем куклу Катю»



Спортивный досуг «Мы – спортсмены»



