***Краткосрочная образовательная практика во второй младшей группе по формированию здорового образа жизни***

**Автор**:Кобзева Марина Владимировна

.

**Сроки реализации**: 5 дней

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

**Актуальность реализации проекта**

 Возраст детей от трех до семи лет – важный период, в котором закладываются прочные основы здоровья.

    Одной из основных задач из ФГОС (П 1.6) является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Именно на этом этапе важно у детей сформировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом.

Л. С. Выготский образно призывал создавать «золотой запас ребенка»: знания и умения малыш еще не в силах усвоить самостоятельно, но может воспринять с помощью взрослого, который поможет ему перейти на новую ступень развития.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка.

Главное- научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Цель проекта:** развитие у младших дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

-Дать представление о здоровом образе жизни,полезной и вредной пище

-Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

-Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

- Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.

**Этапы реализации:**

**1 этап- подготовительный:**

**Работа с детьми:**

* Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта.
* Выявление знаний детей по данной теме согласно возрасту.

**Работа с родителями:**

* Анкетирование родителей «Укрепление здоровья в семье».
* Обсуждение целей и задач проекта с родителями.

**Работа со специалистами:**

-Физрук-подбор комплексов гимнастики,конспектов занятий по двигательной аетивности

-Музыкальный руководитель– заучивание песенок, потешек ; подбор аудиозаписей музыкальных произведений для упражнений на релаксацию.

-Воспитатели: – изучение методической литературы по теме проекта ; обогащение развивающей предметно-пространственной среды, в соответствии с темой проекта.

**2 этап – основной:**

1. Беседы:

«Для чего нужна зарядка»;«Соблюдение режима дня»;«Чистота и здоровье»;«Ешь побольше витаминов – будешь ты всегда здоров!»;

«Я и моё здоровье»;«В гостях у Мойдодыра»;«Поведение за столом»;«Чистые руки»;«Давайте не болеть!»;«Кто такие микробы и где они живут?»;«Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

1. Игровая деятельность:

Подвижные игры: «Пузырь»; «Мой веселый звонкий мяч»; «Солнышко и дождик» и другие.

Дидактические и настольные игры: «Чудесный мешочек»; «Что лишнее»; «Домино»; «Полезно – вредно», «Назови части тела и лица»; «Угадай на вкус»; Лото «Овощи, фрукты, ягоды»

игра-забава «Юла»

Сюжетно – ролевые игры: «Больница»; «Магазин»; «Аптека», «Филя простудился», «Полезный завтрак»

Пальчиковая гимнастика «Рассказ про Алешку»

Коррекционно-оздоровительная игра «Веселые котята».

Игровая ситуация «Почему заболел Бегемотик»

1. Двигательная деятельность.

Упражнение «Мы правильно моем руки»;

Упражнение «Послушные пуговицы»;

Упражнение «Полотенце пушистое»;

Утренняя гимнастика; бодрящая гимнастика после сна; физкультминутки;  артикуляционные гимнастики; пальчиковые гимнастики; дыхательные гимнастики;

Хождение по «Дорожке здоровья»;

Занятия по физической культуре;

Оздоровительная ходьба и пробежка по территории детского сада;

Организация на прогулке подвижных игр и мини – эстафет;

Индивидуальная работа с детьми в уголке физической культуры.

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Мышеловка», «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Птички в гнездышках», «Воробышки и кот», «Трамвай», «Кролики», «Наседка и цыплята», «Зайцы и волк», «Лохматый пес», «Курочка – хохлатка», «Огуречик, огуречик», «Из кружка в кружок», «По ровненькой дорожке».

Игры малой подвижности: «Позвони  в колокольчик», «Поймай бабочку», «Самолетики», «Бабка-ежка»

1. Познавательно – исследовательская деятельность:

Опыт: «Где живёт воздух» – игры с соломинкой;

Опыт «Таяние сосульки»;

Рассматривание альбомов с фотографиями : «Виды спорта», «Закаляйся, если хочешь быть здоров! »;

Презентация «Зубная щетка»;

Трудовое поручеие «Поможем няне накрыть на столы»

Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду»

Экскурсия в медицинский кабинет;

Экскурсия на кухню.

Рассматривание алгоритма умывания при КГН

1. Восприятие художественной литературы:

А. Барто «Девочка чумазая»;

К. Чуковский «Мойдодыр»; «Доктор Айболит»; «Федорино горе»;

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;

И. Демьянова «Замарашка»;

Н. Павлова «Света любит шоколадки»;

Т.Тонина «Мамин фартук»

В. Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок»

Потешки: «Водичка, водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!», «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?».

загадки и пословицы по теме.

6 Музыкальное сопровождение:

«Звуки природы»;

«Помогатор» – «Фиксики»;«Часики» – «Фиксики»«У жирафа пятнышки везде»;«Почесали ручкой ушки»;«Танец маленьких утят»;

Музыкально- ритмические движения:

 «Ноги и ножки» (В. Агафонников).

Песня «Серый зайка умывается» (М. Красев).

 Упражнение «Лошадка» (муз. Чайковского)

Зарядка Е.Железновой.

7.Продуктивная деятельность

Лепка «Овощи и фрукты»

Рисование «Витаминки», «Витаминный компот»

Аппликация «Огурцы в банке»

**Работа с родителями:**

1. Информационные стенды: «Утренняя зарядка для детей»; «Советы по укреплению здоровья детей»; «Полезные советы по питанию».
2. Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».
3. Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка»
4. Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»
5. Папка передвижка «Здоровый образ жизни семьи».
6. «Семейный день здоровья для взрослых и детей» – рекомендация о проведении выходных.
7. Памятки родителям «Профилактика от гриппа».

**3 этап – итоговый:**

Проведение интегрированного занятия «Путешествие в страну здоровья», оформление родительского по теме: «Здоровый образ жизни семьи», фотоколлаж.

**Планируемые 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).

**Для родителей:**

1. Родители почувствовали себя полноправными участниками образовательного процесса.
2. Выразили желание изготовить массажные дорожки для дома.

**Для педагогов:**

1. Установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
2. Создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Список используемой литературы:**

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2014 г.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду вторая младшая группа. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2012 г.
3. Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
4. Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду младшая и средняя группы. Изд. ООО «ТЦ Сфера», 2015
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
6. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
7. Савельева Е.А.  Тематические загадки и веселые игры для пальчиков: метод, пособие для работы с детьми дошкольного возраста. Изд. НЦ ЭНАС, 2007 г.
8. Моргунова О. Н. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. Воронеж, 2007 г.
9. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
10. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М. ,2004 г.
11. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
12. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности во 2 младшей группе. Мозаика – Синтез, М., 2009 г.
13. Дзюба П. П. Дидактическая копилка воспитателя детского сада. Ростов Н/Д: Феникс 2008 г.
14. Никитина Т. В., Смольякова О. Н. Рабочие программы в ДОУ. Воспитательно-образовательный процесс. Планирование на каждый день. Изд. «Учитель», Волгоград 2013 г.
15. Чиркова С. В. Родительские собрания в детском саду. Младшая группа. Москва «ВАКО» 2012 г.
16. Гербова В. В., Ильчук Н. П. Книга для чтения в детском саду и дома. Изд. «Оникс», Москва 2009 г.
17. Драко М. В. Развивающие пальчиковые игры. Изд. «Попурри», Минск 2009 г.
18. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошколь-

ников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»

2013

1. Т.С. Овчинникова Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду. Изд. КАРО, Санкт-Петербург, 2008г.
2. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. Изд. «Лань» СПб, 1998
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. Изд. «Сфера», Москва, 2008 г.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. Изд. «Сфера», Москва, 2008 г.
5. Шорыгина Т. А. Беседы о хорошем и плохом поведении Изд. Сфера, 2008.
6. Зубкова Н.М. Воз и маленькая тележка чудес. Опыты и эксперименты для детей от 3 до 7 лет. Изд. «Речь», СПб, 2006 г.
7. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Изд. Айрис-пресс, Москва, 2004 г.
8. Голицина Н.С. ОБЖ для младших дошкольников. Система работы. Изд. Скрипторий 2003», Москва, 2013 г.
9. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Изд. Скрипторий 2003», Москва, 2006 г.
10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2009г.
11. Картушина М.Ю. Сюжетное физкультурное занятие для детей средней группы ДОУ. Изд. Скрипторий 2003», Москва, 2012 г.
12. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012 г.
13. ФГОС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перспективный план** | | | | | |
| **День недели** | **Этап** | **Непосредственно образовательная деятельность** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** | **Организация самостоятельной деятельности** | **Взаимодействие с родителями и социальными партнёрами** |
| Понедельник | 1 | 1. Художественно-эстетическое развитие (Музыка) – По плану музыкального работника.  2. Познание. Формирование целостной картины мира.  «Если хочешь быть здоров»  Цель: Закреплять знания о частях тела и их функциях, о том, как надо беречь здоровье и для чего. Обобщить представление о необходимости содержать тело в чистоте, гулять на свежем воздухе, тепло одеваться в холодную погоду, лечиться, если заболеешь. | Беседа на тему «Я и мое здоровье». Цель: Рассказать детям о том, что здоровье является одной из главных ценностей жизни. Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.  Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр» (отрывки стихотворения). Цель: Формировать у детей навыки самообслуживания, учить выявлять и с помощью взрослого устранять недостатки в одежде, прическе. Воспитывать опрятность. Побуждать детей повторять за педагогом отдельные строки художественного произведения.   Подвижная игра «Солнышко и дождик». Цель: упражнять действовать по сигналу, выполнять  ходьбу, бег врассыпную, ориентироваться в пространстве  Упражнение «Мы правильно моем руки». Чтение потешки «Водичка-водичка». Цель: Формировать    у детей базовые культурно-гигиенические навыки, учить правильно мыть руки, тщательно вытирать каждый пальчик. | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье  картинки для рассматривания по сюжету произведений Э.Мошковской «Уши», К.Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая»; предметы личной гигиены для дидактической куклы (расчёска, полотенце, носовой платок и др.;  наборы для сюжетных игр «Оденем куклу на прогулку», «Как накрыть на стол»;  Пассивная помощь воспитателю  «Наводим порядок в спортивном уголке» | Поговорить с родителями о самочувствии детей.    Анкетирование родителей «Укрепление здоровья в семье».    Обсуждение целей и задач проекта с родителями.    Индивидуальные беседы и консультации по запросам родителей.    Оформление родительского уголка: Памятки родителям «Профилактика от гриппа». |
| Вторник | 2 | 1. Познание. ФЭМП  «Что и когда мы делаем»  Цели:  Закреплять умение сравнивать предметы по длине, ширине, высоте путем приложения и выражать результат сравнения словами.  Упражнять в ориентировке в частях суток, различать и называть: утро, день, вечер, ночь.  Закрепить знание геометрических фигур.  2. Художественно-эстетическое творчество (ИЗО) – «Апельсины и мандарины для больной куклы» Цель: Приемы обучения рисования и закрашивания округлые формы большого и маленького размера с помощью кисточки, развитие умения подбирать цвет развитие умения правильно держать кисть, добиваться свободного движения руки во время рисовании; упражнения с целью формирования навыков рисования несложных сюжетных композиций.    3. Физическое развитие.  Цель: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Игровая ситуация: «Письмо от грязнули»   Дидактическая игра: «Чудесный мешочек» (предметы туалета)  Проговаривание чистоговорки: «Милая Мила мылась мылом. Намылилась, смыла, так мылась Мила.»  Массаж волшебных точек ушей «Поиграем с ушками»  Ситуативный разговор «Нужно ли самому уметь одеваться?» Цель: Закрепить последовательность одевания и раздевания. Организация подвижных игр: «Узнай по голосу», «Мы веселые ребята».  Экскурсия в кабинет медсестры. Цель: продолжать знакомство с профессией медсестры и врача, дать представления о сходствах и различиях в их труде, воспитание уважительного отношения к труду медицинского работника.  С/р и «Кукла Катя простудилась» Цель: развитие КГН.  Учить применять полученные знания в игровой ситуации. Заботиться о своём здоровье. Развитие речевой активности, умения пользоваться носовым платком, развитие навыков выбора верхней одежды на прогулку и последовательных действий при одевании.  Воспитание сочувствия, желания помочь кукле | Создание условий для занятия творческой деятельностью.  Иллюстрации,  Д/и «Валеология» или  здоровый малыш.  Игра  «Цветные кубики»  Цель: учить сравнивать цвета по принципу «такой – не такой», подбирать пары одинаковых по цвету предметов.  Дидактические игры «Собери картинку», «Найди пару»,  «Кто что ест» Цель: закреплять знания детей о домашних животных (что они едят) развивать мышление, внимание, память. | Беседа «Одежда детей в группе».  Проведение с детьми в домашних условиях закаливающих процедур и утренней гимнастики, регулярных прогулок на свежем воздухе с целью совершенствования привычки к здоровьесберегающему поведению.      Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка» |
| Среда | 2 | 1. Речевое развитие – Чтение А. Барто «Девочка чумазая». Цель: Способствовать формированию привычки к чистоте. Упражнять в согласовании прилагательных с существительными в роде и числе. Учить получать из нераспространенных предложений распространенные путем введения в них однородных определений.  2. Художественно-эстетическое развитие (Музыка) – По плану музыкального работника. | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»  Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.  Дидактическая игра «Чудесный мешочек» (муляжи овощей и фруктов)  Сюжетно-ролевая игра «На прием к доктору» для уточнения назначения предметов игрового оборудования и способов действия с ними; для воспитания осознания необходимости сообщать о самочувствии взрослым, необходимости лечения.  Чтение сказки К. Чуковского: «Мойдодыр» Цель: Приобщать детей к словесному искусству; формировать интерес и потребность в чтении.  Опыт: «Что чувствуешь?» (предложить положить на руку теплый и холодный предмет) | Рассматривание альбома: «Виды спорта»  Рассматривание иллюстраций человека (формирование гендерной принадлежности).  Рассматривание семейных фотоколлажей : «В природу за здоровьем»  Игра  «Пляшущие тени»  Цель: развивать зрительное ощущение, формировать представления о свете и темноте. | Памятка для родителей «Безопасность детей – забота взрослых».  Подбор пальчиковой и дыхательной гимнастик; подвижных, дидактических и речевых игр; артикуляционных упражнений. |
| Четверг | 2 | 1. Художественно-эстетическое развитие (Лепка) – «Овощи и фрукты» Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук. Закреплять умение детей лепить предметы круглой формы, раскатывая глину кругообразными движениями между ладонями. Учить лепить предметы разной величины.  2. Физическое развитие.  Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. | Дидактическая игра: «Я одеваюсь сам» Цель: Обогащать представления детей о процессах одевания в осенний период; развивать умение одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами.  Сюжетно-ролевая игра: «В гости к Доктору Айболиту» Цель: Учить детей развивать персонажные сюжеты; воспитывать дружеские отношения; учить детей использовать предметы заместители.   Подвижная игра «Воробушки и автомобиль». Цель: учить детей быстро бегать по сигналу, но не наталкиваться друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место | Самостоятельные игры для детей: Предложить детям кегли, кольцеброс, мячи. Цель: Учить самостоятельно развивать двигательную активность, силу, ловкость.  Игровая ритмическая гимнастика «Фиксики» – способствовать быстрому пробуждению, укреплению здоровья детей, развитию двигательной активности. | Поговорить с родителями о самочувствии детей.  Индивидуальные беседы и консультации по запросам родителей  Папка передвижка «Здоровый образ жизни семьи».  Проведение интегрированного занятия «Путешествие в страну здоровья». |
| Пятница | 3 | 1. Познавательно – исследовательская деятельность (Конструирование) – «Больница для зверят» Цель: Закреплять умение замыкать пространство, устанавливать кирпичики на узкую грань вертикально и горизонтально, чередуя но цвету. Побуждать обыгрывать постройку.  2. Физическое развитие.  Физкультурное развлечение “Путешествие в страну Здоровья” Цель: Сохранять и укреплять физическое здоровье детей при выполнении различных упражнений. | Утренняя гимнастика под музыку: «Мы ногами топ-топ».  Беседа на тему: «Ешь побольше витаминов, будешь ты всегда здоров». Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны продукты и как важно правильно питаться.  Д/и «Назови части тела и лица». Цель: формировать представление о своём теле.  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 «Полезный завтрак» Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре. | Дидактическая игра «Соберем бусы»  Цель: формировать умение группировать геометрические фигуры по двум свойствам (цвету и форме, величине и цвету, форме и величине), видеть простейшие закономерности в чередовании фигур.  Самостоятельная деятельность: предложить детям поиграть в с/ролевые игры «Больница» «Аптека» – следить за ходом игры.  Дидактическая игра «Широкое – узкое»  Цель: формировать представление «широкое – узкое |  |