

# Проект

## «Будь здоров малыш!»

(1 младшая группа)

Автор проекта: **Попова Ольга Алексеевна**  
**МБДОУ д/с №8 «Малышок»**  
**Вологодская область г. Никольск**

### **Актуальность:**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно- оздоровительной работе.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок 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 идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем 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.

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 свое 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 не только интеллектуально, духовно, но и физически.

### **Проблема:**

Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и как его сохранить и укрепить. Необходимо уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки к здоровому образу жизни;

Несформированность у детей культурно гигиенических навыков.

### **Тип проекта:**

--познавательно-игровой

## **Участники проекта:**

--воспитатели, дети первой младшей группы и их родители.

## **Цель проекта:**

- Начальное формирование основ здорового образа жизни и культуры здоровья у детей раннего дошкольного возраста; сохранение и укрепление здоровья детей;
- Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.
- Формировать культурно-гигиенические навыки у детей через использование художественной литературы в разных видах деятельности.

## **Задачи:**

1. воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
2. повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно- оздоровительной работы.
3. развивать уверенность в себе и своих возможностях; развивать активность, инициативность, самостоятельность;
4. дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.
5. установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
6. заинтересовать родителей поддерживать здоровый образ жизни в семье.

## **Предполагаемый результат.**

- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур. (закатывание самостоятельно рукавов перед мытьем рук, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки; вытираться после умывания, вешать полотенце на место).
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательной активности, формирование КГН, культуры здорового питания.
- Закрепление у детей и родителей элементарных представлений о ценности здоровья.
- Создание атмосферы взаимопонимания, направленной на развитие и укрепление здоровья детей.

## **I этап — подготовительный**

- анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье?»
- консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта
- планирование работы по реализации проекта
- организация предметно- развивающей среды
- изготовление пособия «Мойдодыр»,
- подборка литературы, игр, иллюстрации.

## **II этап — практический**

### **Показ алгоритма «Мытье рук».**

#### **Ежедневные мероприятия:**

- Утренняя гимнастика
- Прогулки
- Физминутки
- Водные процедуры
- Ходьба по массажной дорожке (с целью профилактики плоскостопия)

#### **Дыхательные упражнения:**

- «Воздушные шарик»
- «Плыви кораблик»
- «Поиграем с носиком»
- «Согреем ладошки»
- «Снежная буря»
- «Ароматные цветы»

#### **Беседы:**

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».
- «Будь здоров Мишутка»
- «Полезно, не полезно»
- «Чистота и здоровье»
- «Почему опасно не мыть руки с мылом».
- Беседы по картинам «Мама купает ребёнка», «Дети моют руки»
- «Как надо одеваться чтобы не болеть»
- «Кто нас лечит»

#### **Рассматривание иллюстраций, картин и фотографий по темам:**

- «Мы спортом занимаемся»
- «Овощи, фрукты»,
- «Личная гигиена» (туалетные принадлежности).
- «Иллюстрации к сказкам, рассказам, стихам, потешкам»

### **Чтение художественной литературы:**

- «Девочка чумахая» А.Барто
- «Мойдодыр», «Айболит» К.Чуковский
- «Купание» З.Александрова
- «Ах ты девочка чумахая» С.Михалков
- «Про девочку которая плохо кушала» С.Михалков
- «Как у нашей любочки» С.Михалков
- «Больная кукла» В.Берестов
- потешки, стишки по режимным моментам
- загадывание загадок о предметах личной гигиены, об овощах, о фруктах
- Г.Лагздынь «Аккуратные зайчата»
- С.Михалков «Письмо всем детям по одному очень важному делу»

### **Д/и:**

- «Полезные и вредные продукты», - «Назови правильно»
- «Разложи по корзинкам» - «Узнай по вкусу»
- «Чудесный мешочек» - «Коробочка здоровья»
- «Научим Мишку правильно умываться» - «Можно ,нельзя»
- «Для чего это нужно» - «Что лишнее»
- «Съедобно, несъедобно» - «Найди пару»
- «Разрезные картинки» -«Отгадай загадку»
- «Разрежь овощи» - «Узнай по запаху»

### **П/и:**

- «У медведя во бору» - «Солнышко и дождик»
- «Через ручеёк» - «Весёлая зарядка для малышей»
- «Попади в цель» - «Кто дальше?»
- «Есть у нас огород» - «Пройдём по дорожке»

### **Игровые ситуации:**

- «Почему у кукол грязное полотенце»
- «Заболел наш петушок»
- «Научим Мишку правильно умываться»
- «Покажем зайчику как правильно чистить зубы»
- «Научим зверюшек варить полезный, вкусный компот»

### **Сюжетно ролевые и отобразительные игры:**

- «Зверюшки делают зарядку»
- «Больница»
- «Сварим суп (компот) для кукол»
- «Оденем куклу на прогулку»
- «Купание куклы Кати»
- «Кукла Даша простудилась»

### **Пальчиковые игры:**

- «Жил-был Алёшка»
- «Апельсин»
- «Дом для семьи»
- «Машина каша»
- «Мы во двор пришли гулять»
- «Однажды хозяйка с базара пришла»
- «Сорока-белобока»
- «Это я»
- «Компот»
- «Овощи»
- «Вышел дождик погулять»
- «Бурёнушка»
- «Каша»

### **Образовательная деятельность:**

Познавательное «Кто нас лечит?»

- «Заболел наш петушок»
- «Купание куклы Маши»
- «Кукла Даша в гостях у ребят»
- «Советы Айболита»

Лепка

«Разложим витамины по упаковкам»

Апликация

«Мамины помощники»

Рисование

«Витаминки для Иринки»

«Расчёска для лисёнка»

Физкультура

«Прогулка в лес»

### **Создание условий для самостоятельной деятельности детей:**

- иллюстрации, картинки,
- тематические альбомы «Фрукты», «Овощи», «Предметы здоровья»
- художественная литература по теме
- докторский набор и костюм доктора
- муляжи фруктов и овощей
- дидактические игры
- атрибуты в физкультурном уголке
- куклы с набором одежды
- предметы заместители

### **Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители.**

Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей. Наладить взаимоотношения помогают разнообразные формы работы: показы занятий, консультации, тематические родительские собрания, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.

### **Работа с родителями:**

- Анкетирование для родителей «Условия здорового образа жизни в семье?»
- Родительское собрание на тему «Где спрятано здоровье?»
- Помощь в изготовлении физоборудования для детей ,массажные перчатки и следочки.
- Совместное создание тематического альбома «Где спрятано здоровье?»
- Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»
- Оформление папки-передвижки для родителей «Правильное питание», «Азбука витаминов», «Игры на развитие двигательной активности», «Ягоды в детском меню».
- памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.
- Беседа-консультация с родителями «Алгоритм мытья рук», «Как привлечь ребенка к усвоению КГН».
- консультации «Игры которые лечат», «Вредны ли чипсы для детей?», «Овощи и фрукты. Мифы об овощах и фруктах», «Закаливание детей в домашних условиях»
- буклет «Нетрадиционные средства оздоровления (цветотерапия. • ароматерапия, фитотерапия и др.)»

### **III этап —заключительный.**

- **Итоговое занятие «В гостях у Мойдодыра».**

#### **Цель:**

обобщить знания детей о правилах личной гигиены, о необходимости сохранения своего здоровья.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать у детей культурно-гигиенические навыки, прививать внимание к своему внешнему виду.
2. Закреплять у детей представления о назначении и использовании предметов личной гигиены (полотенце, зубная щетка, мыло, расческа, носовой платок и др., умение пользоваться ими.
3. Формировать у детей желание беречь свой организм, заботиться о своём здоровье .
4. Развивать речь детей, активизировать и обогащать словарь.

#### **Результаты проекта:**

- 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 гимнастик).
- 3) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 4) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Вывод.**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.