МБДОУ ЦРРдетский сад «Танюша» п.г.т.Федоровский

**Проект для первой младшей группы**

**«Быть здоровыми хотим».**

**Срок реализации : долгосрочный.**

**Воспитатель:**

**Михайлова Л. А.**

«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.

**Введение**

В свете ФГОС содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Государство рассматривает сохранение и укрепление здоровья детей как необходимое условие для развития физических, интеллектуальных и моральных способностей личности, права каждого человека.

В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна не только физического, но и психологического. В здоровом теле — здоровый дух. Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.

Воспитание основ здорового образа жизни у детей раннего возраста (2-3 года) в ДОУ осуществляется по следующим направлениям*:*

- Привитие культурно-гигиенических навыков.

- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной

помощи.

- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для

организма.

- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

- Формирование потребности семьи ребенка в здоровом образе

жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении

здоровья.

- Закаливание

Создаются благоприятные условия в группе, в детском саду, на участке детского сада. Создана соответствующая предметно- пространственная среда, организован спортивный уголок в группе, в детском саду имеется спортивный зал, имеется доступное возрасту оборудование и предметы туалета для формирования культурно-гигиенических навыков, правильно подобрана мебель для приема пищи, сна, одевания и раздевания. В группе систематически организуем проветривания, проводим прогулки с детьми на свежем воздухе на участке детского сада.

При формировании культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания используем такие приемы, как показ, объяснение, беседа, непосредственная помощь и поощрение.

С детьми проводятся беседы: «Я и мое здоровье», «Как правильно мыть руки», «Что такое витамины», «Зачем делать зарядку и т.д.

**Актуальность темы проекта.**

**Актуальность** данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

*Проблемы* сохранения и укрепления *здоровья* детей становится все более очевидной из-за того, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья дошкольников, поэтому данная проблема чрезвычайно важна.

Ранний дошкольный возраст - это самое благоприятное время для получения детьми знаний о здоровом образе жизни, выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Кроме этого, в дошкольном возрасте организм ребенка активно развивается, формируются основные черты личности и характер. Актуальность проблемы обусловили выбор темы проекта «В здоровом теле здоровый дух". Настоящий проект поможет сблизить родителей, детей и педагогов, и позволит решить задачу по формированию и повышению интереса к совместным с детьми занятиям физкультурой и спортом.

**Цель проекта:** довести до сознания родителей важность здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

1). Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;

2). Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

3). Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Вид проекта:**

Познавательно-игровой

**Участники:**

Воспитатели, дети, родители

**Возраст детей:**

Первая младшая группа

**Продолжительность проекта:**

Один год.

**Перспективы развития проекта:**

Расширение проекта, добавления новых тем, форм работы.

**Реализация проекта**

**«Здоровье»**

**Ежедневная профилактическая гимнастика:**

- утренняя гимнастика;

- дыхательная;

- улучшения осанки;

- гимнастика после сна.

**Социальное развитие:**

- беседа «О здоровье и чистоте»;

- беседа «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься утренней гимнастикой»;

- беседа «Уточнение назначения предметов личной гигиены»;

- дидактическая игра «Я – человек»

**Планирование работы**

**1 Этап: Организационный (сентябрь)**

- Диагностика детей и выделение уровней адаптации детей к ДОУ.

- Групповая консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта.

**2 Этап: Практический (октябрь-апрель)**

**1 Блок. «Я - человек»**.

**Цель**: Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах защиты себя; показать модели социального поведения.

1. **Дидактическая игра** «Я человек».

2. **Дидактическая** **игра** «Найди отличие».

3**. Дидактическая игра** «Где чьи вещи».

**Продуктивные виды деятельности**.

Изготовление папки-передвижки «Моя семья».

**2 Блок. «Наш день». Соблюдай режим дня.**

**Цель:**Формирование у детей соблюдения режима дня, навыков самообслуживания, предупреждение переутомления детей, организация правильного питания.

- «Айболит проверяет здоровье детей». (НОД)

- Игровая ситуация «Накормим куклу и уложим спать».

- Твой режим дня (беседа).

- «Зачем соблюдать режим дня».

- «На зарядку становись»



**3 Блок. «Мойдодыр!» Соблюдай правила гигиены.**

**Задачи:** Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов; умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

**1) Беседы на темы:**

- «Водные процедуры по утрам»;

- «Уход за телом»

- «Правила поведения за столом»;

- «Чистота залог здоровья»;

- «Чистота игровой комнаты»;

- «Чистота – залог здоровья»

- «Что такое ЗОЖ»

- «Сон лучшее лекарство»

- «Что такое закаливание»

- «Виды спорта»

- «Режим дня»

- «Чтоб здоровым быть всегда нужно заниматься спортом»

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу"

- «Безопасность в группе».



**2) Чтение художественной литературы:**

- Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;

- К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»;

- Н. Мигунова «Почему нужно чистить зубы»;

- Ирма Финк «Овощи и фрукты»;

- Л. Зильберг «Стихи про витаминки»;

- Н. Анишина «Витамины»;

- В. Степанов «Мой огород»;

-К. Чуковский «Доктор Айболит»;

- А. Барто «Девочка чумазая».

**3) Игры:**

- игра "Кукла заболела"

- игра «Вымой кукле руки»

- игра «Мыльные перчатки. Пузырьки»;

- игра «Кукла Маша обедает».

****

**4 Блок. «Физкультура!»**

**Задачи:** Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения) .

**Физкультурные досуги:**

- «Репка»;

- «В гостях у матрёшки»;

- «Не боимся мы мороза»;

- «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

- Тематическая неделя «Зимние развлечения»;

**-** «У солнышка в гостях»;

- «Мы весёлые цыплята».

****

**Оформление уголка здоровья для родителей.**

**Оформление папки « Оказание первой помощи».**

**Памятки для родителей**:

«Правила хорошего тона во время беседы».

«Семь родительских заблуждений о морозной погоде».

**Советы** «Формирование культурно-гигиенических навыков».

**Беседы с родителями:**

«Закаливание детей в современных условиях»;

«Создание эмоционально – комфортного климата в группе»;

«Движение – основа здоровья»

«Влияние физических упражнений на развитие организма ребёнка»

«Рациональное питание – залог здоровья у детей»;

«Здоровый Образ Жизни ребёнка – профилактика многих болезней».

**Консультации**:

«Режим и его значение в жизни ребёнка»;

«Как правильно одевать ребёнка на прогулку»;

«Особенности культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста»;

«Как приучить ребёнка к аккуратности»;

«Наставником пусть будет предусмотрительность».

**Буклет** «Организация здоровьесберегающей среды дома».

**Буклет** «Играем дома».

**Наглядная агитация** «Безопасность детей в быту».

**Родительские собрания:**

«Развитие самостоятельности у детей раннего возраста»;

«Формирование привычки к здоровому образу жизни»;

«Пример взрослых – залог безопасности движения»;

**3 Этап: Заключительный (май)**

* Диагностика детей.
* Анализ полученных результатов.
* Рекомендации родителям.

**Ожидаемые результаты**

Возросший интерес, а так же опрос родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни, показал, что главным для них является физическое здоровье ребёнка.

Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

У детей сформированы первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

Создана здоровье-сберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.

**Анкета**

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Дорога до детского сада:

- пешком (сколько времени)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- на транспорте (сколько времени)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

- нет

- да – 1 раз в день,

2 раза в день

5. Соблюдает ли режим дня:

- нет

- иногда

- да, всегда

6. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья:

- Занятия спортом;

- Прогулки на природе;

- Подвижные игры

7. Сколько времени в день ребёнок:

- смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ч;

- в выходные дни \_\_\_\_\_ ч;

- проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;

- в выходные дни \_\_\_\_\_ ч.

8.Знаете ли Вы, какие виды профилактики используются в детском саду (перечислите, пожалуйста)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Знаете ли Вы, какие виды закаливания используются в детском саду (перечислите, пожалуйста)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10.Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания - консервы (исключая консервы для детского питания);

- грибы;

- чипсы, сухарики;

- газированные напитки;

- импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

В – редко (1-2 раза в неделю)

11. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

- да, всегда;

- иногда;

- нет.

12. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

- хорошее;

- удовлетворительное;

- плохое (указать причину) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14.Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.**