

ПРОЕКТ

*«Здоровым быть -  
здорово!»*

Подготовили :  
Алексеева Е.С  
Петрова Т.В

# Актуальность проекта

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяется наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности, и умение реализовать их в поведении и деятельности доступным для ребенка способом (умываться, чистить зубы, делать зарядку).

- **Тип проекта:** познавательно-оздоровительный, творческий
- **Вид проекта:** групповой
- **По времени проведения:** долгосрочный
- **Сроки реализации:** 01.09.2023-30.05.2024
- **Участники проекта:** дети второй младшей группы (3-4 года), воспитатели, родители воспитанников.

## Цель проекта:

- Формирование начальных представлений о зож у детей младшего дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий.

# Задачи проекта:

## *Образовательные:*

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с 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 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, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

# Ожидаемые результаты

- Расширили знание детей о ЗОЖ, правилах личной гигиены,
- Пополнили и обогатили развивающую предметно - пространственную среду по направлению «Здоровье».
- Привлечь родителей к жизни детского сада.
- Сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни.
- Осведомлять родителей в вопросах организации оздоровления своих детей.

# Этапы проекта

- **Подготовительный**

- сбор информации по теме проекта, использование интернет ресурсов; подборка художественной литературы, музыкальных композиций связанных с темой проекта; подбор материала и оборудования по теме проекта; дидактических, сюжетно-ролевых, настольно-печатных игр; беседы с родителями о необходимости участия в проекте.

- **2.Основной**

- Проведение бесед, экскурсий в медицинский кабинет, виртуальных экскурсий; просмотр мультимедийных презентаций; сбор и оформление наглядного материала; дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, настольно-печатные игры; привлечение родителей к работе над проектом; оформление папок-передвижек, буклетов для родителей по теме проекта; оформление фотоматериалов; организация выставок.

- **3.Заключительный**

- Подведение итогов работы, презентация проекта «Здоровым быть – здорово!»

# Физкультурно-оздоровительные технологии

- Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

# Физкультминутка



**Быстро встали, улыбнулись,**

**Выше-выше потянулись.**

**Ну-ка плечи распрямите,**

**Поднимите, опустите.**

**Вправо, влево повернитесь,**

**Рук коленями коснитесь.**

**Сели, встали, сели, встали,**

**И на месте побежали.**



- Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

- Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.



- Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.



- Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой.

- Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение.





# Основной этап

- **Сентябрь**

- 1. Беседа «*Формировать образ – Я*» .

Цель: формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

- 2. Игра-экспериментирование «*Грязные и чистые ручки*».

- Цель: давать и закреплять представления о том, что вода очищает; формировать и закреплять навык мыть руки водой.

- 3. Сюжетно-ролевая игра «*Больница*» сюжет «*На приеме у врача*».

- Цель: повышать знания детей о медицинских работниках, воспитывать уважение к их труду.

- 4. Чтение К. Чуковский «*Доктор Айболит*».



ЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ







- **Октябрь**

- Полезные продукты

- 1. Беседа «*Назови полезные продукты*».

- Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.

- 2. Дидактическая игра «*Овощи и фрукты*».

- Цель: закрепить название овощей, фруктов.

- 3. Сюжетно-ролевая игра «*Магазин*»

- Цель: закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.

- 4. Лепка «*Огурчик*». Цель: учить детей изображать предметы овальной формы, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей.









## Ноябрь

- Личная гигиена
- 1. Беседа «*Надо, надо умываться по утрам и вечерам*».
- Цель: развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.
- 2. Дидактическая игра «*Предметы личной гигиены*».
- Цель: обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность: уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими.
- 3. Виртуальная экскурсия «*Страна витаминов*»
- Цель: познакомить детей с витаминами и их пользой для человека.
- Цель: формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.
- 4. Чтение К. Чуковский «*Мой Додыр*», А. Барто «*Девочка чумазая*», З. Александрова «*Купание*», потешки: «*Расти коса до пояса*», «*Водичка водичка*».
- 5. Зарядка с родителями.
- Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

- **Декабрь**
- Наше здоровье
- 1. Экскурсия в кабинет медицинского работника.
- Цель: расширять представления детей о труде врача медицинской сестры.
- 2. Дидактическая игра ИКТ «*Два микроба*». Цель: формирование представлений о вреде микробов, закрепление культурно-гигиенических навыков.
- 3. С/Р игра «*Аптека*».
- Цель: познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.
- 4. Чтение С. Прокофьев «*Румяные щечки*», Н. Саконская «*Где мой пальчик*». Консультация: «*Чистим зубы, по утрам и вечерам*».
- 5. Зарядка с родителями.
- Цель: способствовать укреплению здоровья детей.
-

- **Январь**
- Витамины и здоровье
- Беседа «*Витамины*». Цель: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
- 2. Дидактическая игра ИКТ «*Овощи и фрукты – полезные продукты*». Цель: приобщению к здоровому образу жизни: развивать и обогащать двигательный опыт.
- 3. Лепка «*Витамины для Ёжика*». Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.
- 4. Зарядка с родителями.
- Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

## • **Февраль**

- Одеваемся по погоде
- 1. Беседа «*Почему заболели ребята?*». Цель: ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде; развивать речь, мышление.
- 2. Дидактическая игра «*Я собираюсь на прогулку*». Цель: учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.
- 3. Игра «*Оденем куклу Варю на прогулку*». Цель: закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.
- 4. Чтение стихотворений М. Фисенко «*Растеряша*», «*Пятнышки на твоей рубашке*».
- Совместный выход на каток
- 5. Зарядка с родителями.
- Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

- **Март**
- В здоровом теле – здоровый дух
- 1. Беседа: «*Здоровье в порядке, спасибо зарядке*». Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.
- 2. Дидактическая игра «*Если хочешь быть здоровым*». Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
- 3. Сюжетно-ролевая игра «*Физкультурное занятие в детском саду*». Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности.
- 4. Аппликация «*Разноцветные мячи*». Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.
- 5. Спортивное развлечение «*Мы мороза не боимся, а играем, веселимся*».
- 6. Зарядка с родителями.
- Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

## Апрель

- За здоровьем в детский сад!
- 1. Беседа «*Детям о чистоте и о здоровье*».
- Цель: Формировать культурно-гигиенические навыки.
- 2. Дидактическая игра с ИКТ «*Поможем Мойдодыру*».
- Цель: закрепление навыков личной гигиены.
- 3. Сюжетно-ролевая игра «*Путешествие с доктором Айболитом*».
- Цель: Закреплять знания детей про витамины, про здоровый образ жизни, про культурно-гигиенические навыки.
- 4. Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «*Маленькие спортсмены*».
- 5. Зарядка с родителями.
- Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

- **Май**
- Опасности вокруг нас
- 1. Беседа «*Опасные предметы вокруг нас*».
- Цель: учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.
- 2. Дидактическая игра ИКТ «*Я знаю, что можно, что нельзя*».
- Цель: закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.
- 3. Сюжетно-ролевая игра «*Повара*».
- Цель: закрепить знания детей про полезную и не полезную еду.
- Зарядка с родителями.
- Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

# Риски проекта:

- **При реализации проекта** минимальные, так как практически отсутствует зависимость от внешних факторов.
- **Ресурсное обеспечение:**
- Помещение группы, спортивный зал, дидактический материал, демонстрационный материал, методическое обеспечение, информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), художественная литература, энциклопедии, лэпбуки.

# БУДЕМ ЗДОРОВЫ

