

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 87 «Улыбка»

Педагогический проект по формированию
здорового образа жизни во второй младшей
группе «Здоровым быть - здорово»



Составитель: воспитатель
26 гр. «Ладушки»
Безотечество Н.В.

г. Улан - Удэ
2021 г.

Проект для второй младшей группы по формированию ЗОЖ «Быть здоровым - здорово»

Сроки реализации: краткосрочный проект (2 месяца).

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

Тип проекта: познавательно-игровой.

Вид проекта: информационно-творческий.

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

Актуальность проекта:

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк.

Проблема:

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из основных задач детского сада. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление каждого ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни, поэтому мы считаем, что одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать

комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

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.

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;
4. 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:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
2. Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур;
3. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
4. Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Формы работы с детьми и родителями:

- Индивидуальная;

- Групповая.

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»;
7. Привлечение школьников на физкультурно-оздоровительные мероприятия.
8. Изготовление нестандартного оборудования для развития мелкой моторики рук.

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;

- Ди «Поможем мойдодыру».

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

- Ди «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», «Скорая помощь».

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;
- Спортивные игры и развлечения «Веселые старты»

- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»;
Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.









Образовательная область «Познавательное развитие»:

- ОД «Быть здоровым хорошо».

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 «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 «Угадайка» (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 умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?».

- Музыкальная разминка «Руки мыть, руки мыть, нужно каждый день...»





Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:

- Аппликация «Витаминный Домик».

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.

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».

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



III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Итоговые мероприятия: Конкурс: «Овощи и фрукты полезные продукты»
Спортивное развлечение: «Веселые старты»

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.