МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №5»

**НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА**

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО»**

*Вторая младшая группа №3*

**Выполнили:** воспитатели

Мишарина Аксинья Васильевна и

Артюхова Сабина Сергеевна

Сыктывкар, 2023 г.

# ПАСПОРТ ПРОЕКТА

**Тип проекта:** познавательно – оздоровительный,

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

**Продолжительность:** долгосрочный - сентябрь 2023 г. – май 2024 г.

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Образовательная область «Физическое развитие» – «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены. Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми необходимости беречь здоровье. В проекте учитываются особенности психологического развития детей 3-4 года, выражающиеся в способности к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, необходимость формирования у детей культурно-гигиенических навыков; воспитание бережного отношения к окружающему; поиск новых форм взаимодействия с родителями.

**Проблема**: дети не имеют достаточных знаний о правилах личной гигиены, профилактике, сохранению и укреплению собственного здоровья. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и того, как его сохранить и укрепить.

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Дать представление о здоровом образе жизни.

2.Дать начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела.

**Развивающие:**

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

2. Развивать представления о правилах личной гигиены; систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

 **Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

2. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

3. Воспитывать культурно - гигиенические навыки в домашних условиях.

 **Ожидаемые результаты по реализации проекта:**

Для детей:

* повышение интереса детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
* Представление о своем теле и организме;
* С помощью взрослого приводить себя в порядок.
* Пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской).
* Держать правильно ложку в руке.
* По порядку одеваться и раздеваться.
* При небольшой помощи взрослого снимать одежду и обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках).
* Аккуратно складывать снятую одежду.
* Следить за своим внешним видом.
* Пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания.
* Вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.
* Правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
* Повышение желания заниматься физкультурой, заботиться о своём здоровье.

**Предполагаемый результат проекта для родителей:**

* Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.
* Получение консультаций по вопросам формирования культурногигиенических навыков.
* Укрепление связей между детским садом и семьёй.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**1 этап – подготовительный (сентябрь)**

* Постановка цели и задач. Создание условий для реализации **проекта**.
* Подбор необходимой методической литературы по теме.
* Подбор книг, иллюстраций, художественного материала, наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала для непосредственной образовательной деятельности.
* Составление плана работы

**2 этап – Основной:** Выполнение подробного плана работы по всем видам деятельности с детьми; большая совместная образовательная работа с детьми, родителями для решения поставленных задач.

Ежедневная работа с детьми:

• Утренняя гимнастика;

• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика;

• Гимнастика пробуждения;

• Физкультминутки;

• Закаливающие процедуры;

• Подвижные игры в **группе**, на улице;

• Воспитание культурно-гигиенических навыков;

• Воспитание культуры поведения за столом.

**3 этап -** Заключительный:

-  подведение итогов работы над проектом,

- Родительское собрание в форме семинара-практикума «Семь составляющих здоровья»

- Презентация проекта.

**Комплексно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Образовательная область*** | ***Форма работы с детьми*** |
| *Октябрь* | НОД | «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Что у зайчика в мешке: овощи и фрукты». |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Беседа «Что такое витамины?», «Мы правильно моем руки»; |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | Настольная игра «Лото- фрукты», дидактическое пособие «Полезная и вредная еда» |
| Чтение худ. литературы | К.Чуковский «Мойдодыр, «Айболит» |
| «Познавательное развитие» | Рассматривание иллюстраций по теме «Витамины» |
| «Физическое развитие» | Подвижная игры «Воробышки и автомобиль», «Догони мяч»,  «Птицы в гнёздышке», «У медведя во бору». |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Лепка «Яблоки», рисование «Яблоки большие и маленькие» |
| Музыкальное воспитание | «Солнышко и дождик» муз. М.Раухвергера, Танц.-игр. тв-во: «Зайцы» |
| Игровые ситуации | Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя простудилась» |
| *Ноябрь* | НОД | «Наш зайчонок заболел».  |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Беседа «Для чего нужна зарядка», «У Степашки заболело горло». |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | Рассматривание иллюстраций и обсуждение «Режим дня», д/и «Витаминная семья», настольная игра «Кому что нужно». |
| Чтение худ. литературы | Чтение русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», заучивание Стихотворения В. Берестова «Кукла бедная больна» |
| «Познавательное развитие» |  Рассматривание иллюстраций «Организм человека», отгадывание загадок по теме «Назови помощников в борьбе с микробами». |
| «Физическое развитие» | П/и «Самолёты», П/и «Птички и кошка» , «Найди себе пару».  |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Разукрашивание раскрасок по теме «Человек», рисование «Мой веселый, звонкий мяч» |
| Музыкальное воспитание | Музыкально подвижная игра «Зайка серый умывается», Р.н. плясовая «Полянка» |
| Игровые ситуации | Игры ситуации «Купание куклы», «Накормим куклу» |
| *Декабрь* | НОД | «Мячик и я – мы друзья», «Путешествие в страну здоровья» |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Беседа «Вредные привычки», беседа «В здоровом теле - здоровый дух».   |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | Рассматривание книг, альбомов о спорте, дидактическая игра «Чудесный мешочек» (предметы туалета) |
| Чтение худ. литературы | Заучивание потешки «Водичка, водичка », Чтение художественной литературы: «Девочка чумазая» А.Барто, Проговаривание чистоговорки: «Милая Мила мылась мылом. Намылилась, смыла, так мылась Мила». |
| «Познавательное развитие» | «Назови вид спорта» |
| «Физическое развитие» | П/и  «По ровненькой дорожке» , «Рыжий кот» |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Рисование «Разноцветные витаминки», Ручной труд с элементами лепки «Машинка скорой помощи» (С использованием пластмассовых крышечек маленького размера»), аппликация «Мячики большие и маленькие».  |
| Музыкальное воспитание | Музыкальная игра «Весёлый поезд», хоровод «Около ёлки» |
| Игровые ситуации |  «Покажем кукле Кате как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем », «Самый аккуратный стульчик», с/р игра «Больница» |
| *Январь* | НОД | «Доброе утро, расческа» |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!», «Как правильно чистить зубки» |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | Ситуативный разговор «Нужно  ли самому уметь одеваться?», д/и «Подбери картинки», «Что такое хорошо, а что такое плохо» |
| Чтение худ. литературы | Чтение С.Михалков  « Про девочку, которая плохо кушала», Разучивание скороговорки: «И Сейчас же щетки, щетки затрещали как трещетки, и давай меня тереть...» |
| «Познавательное развитие» | Игра с мячом «Съедобное - несъедобное», рассматривание иллюстраций по теме «Предметы гигиены», отгадывание загадок по теме «фрукты и овощи» |
| «Физическое развитие» | П/и «Скок – поскок», «Озорной мяч» |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Рисование «Лук растим-быть здоровыми хотим, лепка «Фрукты для больных зверят» |
| Музыкальное воспитание | «Ножками затопали» Раухвергер, «Зайчики» Тиличеева |
| Игровые ситуации | «Делаем прическу кукле»; «Возьмём куклу на прогулку», «Как правильно пользоваться туалетной бумагой» |
| *Февраль* | НОД | «Кто нас лечит» |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Беседа «Зимние забавы», «Наша одежда» |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | Д/и «Разложи картинки по порядку», Д/и «Утро вечера мудренее».  |
| Чтение худ. литературы | Заучивание потешки «Расти коса, до пояса», .Стихотворение «Кто не умывается», Чтение «Сказка про мыло», Д. Даскалова. |
| «Познавательное развитие» | Рассматривание сюжетных картин «Зимой», отгадывание загадок по теме «Зимние виды спорта» |
| «Физическое развитие» | «День и ночь», «Море волнуется раз», Хороводная игра "Три хлопка", «Снежок» |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Лепка «Таблетки для больных зверюшек»  |
| Музыкальное воспитание | «Солдатский марш» муз. Л. Шульгина, «Приседай» (эстонская народная мелодия), слова Ю. Энтина |
| Игровые ситуации |  «Купание», «Научим Катю пользоваться салфетками», Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов». |
| *Март* | НОД | «Правила личной гигиены» |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Беседы «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Поведение за столом». |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | Игра – конструирование: «Дорога для машины - скорая помощь», Настольно печатная игра «Что нужно Айболиту?», Дидактическая игра: «Посмотрим в зеркало, как аккуратно мы одеты».  |
| Чтение худ. литературы | Чтение В. Драгунский «Что полезно для здоровья»,  |
| «Познавательное развитие» | Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продукт, рассматривание иллюстраций по теме «Человек» |
| «Физическое развитие» | «Кошки и мышки», «Маленькие ножки бегут по дорожке» |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Рисование «Расческа», разукрашивание раскрасок по теме «Предметы гигиены».  |
| Музыкальное воспитание | « Мячи» (подпрыгивание и бег) Ломовой, «Цыплята» А. Филиппенко. |
| Игровые ситуации | Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника», «Помоги Маше застегнуть пуговицы» |
| *Апрель* | НОД | «Одежда весной» |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Беседа «Я – хороший».  |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | «Подбери картинки»; «Что где лежит», «Запомни и покажи», «Полезные и вредные продукты» |
| Чтение худ. литературы | Чтение художественной литературы: Е. Благинина «Новая одежда», заучивание стиха «Чтобы здоровье сохранить», сказка К.Чуковского «Федорино горе».  |
| «Познавательное развитие» |  Рассматривание иллюстраций «Одежда весной» |
| «Физическое развитие» | П/и «Мышки в кладовой», «Воробушки и кот» |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Аппликация «Красивые салфеточки» |
| Музыкальное воспитание | «Марш» М. Журбин, «Березка» Рустамов |
| Игровые ситуации | «Мыльные перчатки», «Носовой платок», «Помоги зайке сберечь здоровье» |
| *Май* | НОД | «Хорошо быть здоровым» |
| «Социально-коммуникативное развитие» |  Беседа о здоровье и чистоте  |
| «Речевое развитие», «Дидактические игры» | Д/и «Поделюсь – не поделюсь», Д/и «Соберем бусы», «Веселые шнурочки». Составление рассказа по мнемотаблице «Режим дня» |
| Чтение худ. литературы | И. Демьянова «Замарашка», А. Пилипенко «Медвежонок Федя», А. Болюбаш «О здоровье».  |
| «Познавательное развитие» | Рассматривание иллюстраций «Спортивные игры» |
| «Физическое развитие» | П/и « Подбрось и поймай», «Салки», «Лиса и зайцы» |
| «Художественно-эстетическоеразвитие» | Рисование «Микробы» |
| Музыкальное воспитание |  «Покружись и поклонись» Герчик, «Потанцуем вместе» обр. Ломовой |
| Игровые ситуации | Упражнение «Туфельки поссорились и помирились» |

**Работа с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Информация для родителей** |
| Октябрь | - Консультации «Как заставить ребенка есть овощи»,- Папка - передвижка «Здоровый образ жизни семьи».  |
| Ноябрь | - Консультации «Как приучить ребёнка к аккуратности и опрятности »,- Памятка для родителей: «Игры для укрепления здоровья малышей»,- Проведение родительского собрания в форме семинара-практикума «Семь составляющих здоровья»  |
| Декабрь |  - Консультации «Как сделать оздоровительные соки», «Как правильно одевать ребёнка на прогулку »- Индивидуальные беседы на тему: «Как научить ребенка одеваться самостоятельно»- Папка – передвижка «Витамины и правильное питание детей» |
| Январь | - Консультации «О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей» , «О соблюдении детского режима»- Папка – передвижка «Осторожно, грипп», «Закаливание – одна из **форм** профилактики простудных заболеваний **детей**». - Фотоотчет «Режимные моменты в нашей группе», «Я сам!»(алгоритм приема пищи, одевания, умывания)*
 |
| Февраль |  - Консультации «Польза витаминов для дошкольников», «Занимайся гимнастикой по утрам»* - **Папки – передвижки** «Чистота - залог **здоровья**», «Гимнастика для глаз».
* - Челлендж «Утренняя гимнастика дома»
 |
| Март | Консультации «Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». - Папка – передвижка «Правильная осанка»- Челлендж «Мы за правильное питание» |
| Апрель | - Консультации «Как привить детям культурно – гигиенические навыки », «Игра в жизни ребенка»- Папка передвижка для родителей: воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников- Буклет «Здоровый образ жизни» |
| Май | - Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье детей».- Папка – передвижка «Бережем здоровье с детства»- Беседа «Осторожно – лето». |

**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.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1.«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. -М; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. -336с.

3. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях методическое пособие/Т. Л. Богина. –М. :Издательство «Мозаика-Синтез»,2006. – С. 94 -96

4. Доскин, В. А. Растем здоровыми [Текст]:пособие для воспитателей,родителей и инструкторов физкультуры /В. А. Доскин, Л. Г. Голубева–М:«Просвещение», 2002. С. 52–55.

5. Расту культурным [Текст]:-Полиграф–Проект Москва 2011. С. 12-24.

6. Крылова, Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.Проектирование, тренинги, занятия [Текст]: методическое пособие/Н. И. Крылова. –Волгоград: издательство «Учитель», 2009.164-169с.

7. Картушина, М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет:

методическое пособие / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ «Сфера», 2004. С. 30–33, 43-48с.

8. Михайленко И. Я., Короткова Н. А. Организация сюжетной игры в детском

саду. Пособие для воспитателей Москва 2001г. С. 32-38.

28

9. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет методическое пособие /

С. С. Прищепа. – М. :ТЦ «Сфера», 2009.–89-90с.

10. Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

12. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

13. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. Воронеж, 2007 г.

14. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

15. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.

16. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.

17. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности во 2 младшей группе. Мозаика - Синтез, М., 2009 г.

18. Дзюба П. П. Дидактическая копилка воспитателя детского сада. Ростов Н/Д : Феникс 2008 г.

19.http://www.teoriya.ru/http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-deteistarshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protsesse-modeliro