

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 21 «Гнёздышко»

# Проект

## «БУДЬ ЗДОРОВ МАЛЫШ!»

(II младшая группа)



Выполнила:  
воспитатель  
Касимовская Алина Альбертовна

2017г

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. Тема: «Здоровый малыш»
2. Автор проекта: воспитатель МДОУ детский сад № 21 «Гнёздышко» Касимовская Алина Альбертовна
3. Вид проекта: познавательно-игровой  
- по количеству участников: групповой
4. Участники проекта: дети второй младшей группы, воспитатель группы, родители воспитанников
5. Срок проекта: краткосрочный – 1 месяц с 07.09.17 по 05.10.17

**Проблема:** Наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и того как его сохранить и укрепить. После проведённого опроса среди родителей стало понятно, что многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Большая часть родителей убеждена в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни. Практически никто из родителей не использует в быту неагрессивные способы закаливания своего малыша, не воспринимая их всерьёз.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА :**

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста является одной из самых эмоциональных проблем, дошкольного возраста, т.к. заботясь о здоровье и в всестороннем развитии детей, мы прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе

дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. 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.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

## **АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА**

Данный проект разработан с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

В течение месяца с детьми второй младшей группы будут проводиться тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое витамины, как влияет свежий воздух на здоровье и как нужно правильно дышать.

В процессе ознакомления с художественной литературой обращается внимание детей на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучиваются народные песенки и потешки о здоровье человека.

В непосредственной образовательной и самостоятельной деятельности детям предлагается поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

Ежедневно проводится работа по закаливанию : умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажерам, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Для родителей проводятся консультации по формированию здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста, оформлен наглядный материал в родительском уголке о значении режима .

### **Цель проекта:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

### Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Этапы проекта	Сроки реализации	Задачи этапов проекта
<b>1 Этап Организационный</b>	<b>07.09.2015 г</b>	<b>Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.</b>
<b>2 Этап Познавательно - исследовательский</b>	<b>08-09.09.2015г</b>	<b>- обсуждение с родителями и детьми проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.</b>
<b>3 Этап Практической деятельности</b>	<b>10.09-02.10 2015г</b>	<b>Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий. Оформление фотовыставки «Моя здоровая семья».</b>
<b>4 Этап Заключительный (подведение итогов)</b>	<b>05.10.2015г</b>	<b>Проведение итогового мероприятия « Путешествие в страну здоровья», Презентация «День здоровья в нашей группе».</b>

### План работы над проектом:

1. **Сбор информации:** подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

2. Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

3. Закаливающие процедуры: гимнастика(утренняя, после сна, дыхательная) прогулки игры на свежем воздухе, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам.

4. Совместная и самостоятельная деятельность: совместные дидактические игры, спортивные упражнения, самостоятельная двигательная активность детей.

5. Работа с родителями: Папка передвижка «Здоровый образ жизни семьи», консультации по темам «О соблюдении детского режима», «Игра в жизни ребенка», «Правильное дыхание залог здоровья».

#### **Формы и методы реализации:**

##### **Формы:**

- Наблюдения;
- Беседы;
- Ситуативный разговор;
- Занятия;
- Чтение художественной и познавательной литературы;
- Рассматривание фотографий и иллюстраций;
- Подвижные и музыкальные игры;
- Гимнастики (утренние, дыхательные, после сна) ;
- Консультации (родителям) .

##### **Методы:**

- **Словесные**: Беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, чтение и разучивание потешек и пословиц, отгадывание загадок.
- **Наглядные**: Рассматривание фотографий и иллюстраций, картин, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.
  - **Практические**: Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность, экспериментирование.
  - **Игровые**: Дидактические , подвижные, пальчиковые и сюжетно-ролевые игры.

#### **Тематика НОД:**

##### 1. Тематические беседы с детьми:

- «Как можно заботиться о своем здоровье».
- «Чистота и здоровье».
- «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья.»
  
- «Как надо закаляться».
- «Кто такие микробы и где они живут».

- «О здоровой пище».

## 2. Ознакомление с литературой:

<i>Чтение</i>	<i>Сроки</i>
К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», Потешки: «Водичка, водичка... », «Кран откройся! Нос, умойся! », «От водички, от водицы все улыбками искрится! ».	1 неделя
А. Барто «Девочка чумазая», С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала». • И. Демьянова «Замарашка».	2 неделя
3. Александрова «Купание», стихотворение: «Что такое чистым быть? », «Я и солнышко».	3 неделя
Г. Зайцев «Друзи с водой», загадки и пословицы о здоровом образе жизни.	4 неделя

## 3. Интегрированная образовательная деятельность:

	<i>Тема, цель</i>	<i>Сроки</i>
<b>1</b>	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: <i>дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.</i>	1-ая неделя
<b>2</b>	«Весёлое путешествие в страну красок» Цель: <i>в процессе осуществления образовательной деятельности знакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма</i>	2-ая неделя
<b>3</b>	«Кукла купается!» Цель: <i>закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.</i>	3-я неделя
<b>4</b>	«Дружим с водой» Цель: <i>познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.</i>	4-ая неделя

## 4. Игровая деятельность:

	<i>Название игры, цель</i>	<i>Сроки</i>
--	----------------------------	--------------

1	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: развивать двигательную активность детей.	1 неделя
2	«Озорной мяч» Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.	
3	«Воробышки и автомобиль» Цель: закрепление бега в разных направлениях.	
4	Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.	2 неделя
5	«Кошки - мышки» Цель: бегать в определенном направлении, не толкая друг друга. Ходить на носках . Сюжетная игра «Мишка не мыл руки и заболел, полечим его».	
6	Подвижная игра «Кошечка» Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.	3 неделя
7	Сюжетная игра «Кукла Катя встречает и угощает гостей вкусными и полезными блюдами».	
8	Комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр. Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.	4 неделя
9	«Будем здоровы» Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.	На протяжении всего проекта

#### 5. Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

- Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.
- Лепка «Полезные овощи и фрукты»
- Игры с водой в группе.
- Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам-массажерам.
- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе

#### 7. Наблюдения, экскурсии:

- Наблюдение за играми старших детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

#### 8. Экспериментальная деятельность:

- «Почему песок нельзя брать в рот».

-«Воздух которым мы дышим(как найти воздух)».

- «Как вода и мыло нам помогает бороться с микробами».

#### **Ожидаемые результаты:**

1. У детей появится интерес и желание выполнять различные упражнения.
2. Дети с удовольствием будут принимать воздушные ванны, ходить босиком по коврикам-массажерам, испытывая при этом удовольствие, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
4. Снижение показателей заболеваемости детей.
5. Вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОО.
6. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

#### **Литература:**

1. *Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева Растим здорового ребенка. Новые стандарты.- М.:УЦ «Перспектива»,2011.-160с.*
2. *Организация экспериментальной деятельности дошкольников: Методические рекомендации/Под общ. Ред. Л. Н. Прохоровой.-М.:АРКТИ,2003.-64с.(развитие и воспитание дошкольников)*
3. *Журнал «Здоровье дошкольника»,№2;2009*
4. *Драко М. В. Развивающие пальчиковые игры. Изд. «Попурри», Минск 2009 г.*
5. *Дзюба П. П. Дидактическая копилка воспитателя детского сада. Ростов Н/Д : Феникс 2008 г.*
6. *Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.*