|  |
| --- |
| Проект по ЗОЖ « Будь здоров , малыш!»  Разработала:  **Пиримова Салихат Гаджирамазановна**  МБДОУ"Детский сад № 5"Ивушка» |

**Продолжительность проекта:**краткосрочный (1 неделя)

**Тип проекта:**познавательно-игровой

**Участники проекта:**воспитатели, дети второй младшей группы и их родители, физ. инструктор.

**Возраст детей:**вторая младшая группа.

**Проблема проекта:**

уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;

создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Цель проекта:**повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение  с воспитателями группы.

**Задачи проекта:**

**-для детей:**

1) укреплять и охранять здоровье детей;

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

**-для педагогов:**

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;

3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**-для родителей:**

1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.;

2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Форма проведения проекта:**

**Девиз проекта:**«Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Вид**  **образовательной**  **деятельности** | **Совместная**  **деятельность**  **педагога с детьми** | **Работа с родителями** | **Интеграция образовательных областей** |
| 11-15  января | Ежедневная профилактическая работа | - Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.)гимнастика пробуждения, массажные дорожки. |  | Образовательные области:    Социально-коммуникативное развитие  Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие,  Физическое развитие  Речевое развитие |
| 11.01. | Беседы      Нод      Игры | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»  Познание «Части тела»  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;  - Прогулка,подвижные: «У медведя во бору»,  «Мышеловка» и т.д.;  - дидактические: «Лото» и т.д. | Консультация «Физическое оборудование своими руками». |
| 12.01 | Беседы        НОД        Игры | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»  Развитие речи  «Личная гигиена» чтение худ. Литературы  К. Чуковский «Федорино горе»;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.;  - подвижные: «Мышеловка» и т.д. | Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи,  о значимости совместной двигательной деятельности  с детьми. |
| 13.01 | Беседы        НОД    Игры | «Беседа о здоровье, о чистоте»  Познание «Безопасное поведение на улице»  Спортивное развлечение «Неболейка».  Подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору». | Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье». | Образовательные  области:  Социально-коммуникативное  развитие  Познавательное  развитие,  Художественно-эстетическое  развитие,  Физическое развитие  Речевое развитие |
| 14.01 | Беседы      НОД    Игры | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;  Рисование «Платочки для матрешек»  Чтение худ. Литературы: С. Михалков «Трезор»;  -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.;  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».  Игра**«** Отгадай загадку по картинке**»** | Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры». |
| 15.01 | НОД  Игры | Лепка «Витамины на тарелке»  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д.  -подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей».  Игра«Правила гигиены». |  |
| Итоговое мероприятие | День открытых дверей для родителей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»;  Фотовыставка «Первые шаги ребенка к здоровью». | | |

**Результаты проекта:**

**-для детей:**

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

**-для родителей:**

1) родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»; (утренняя гимнастика ,пальчиковая гимнастика,проект)2) приняли участие в оформлении фотогазеты «Первые шаги ребенка к здоровью».

**-для педагогов:**

1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Приложение №1**

**«Утренняя гимнастика»**





**Приложение №2**

**Свежий воздух малышам**

**Нужен и полезен!**

**Очень весело гулять нам!**

**И никаких болезней!**

****

**На площадке есть качели.   
Покататься захотели?   
Прибежали, быстро сели   
И, как бабочки, взлетели**.

****

**Приложение №3**

**Дидактическая игра «Лото»**

- систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье , познакомить с витаминами, их значением для человека,развивать память, внимание, воображение, образное

Мышление, закрепить знания о фруктах и овощах, их форме,цвете.



****

**Приложение №4**

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох  (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать  художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую,  лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.



**Приложение №5**

**«Беседа о здоровье и чистоте».**

**Здоровье –**это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

**-**Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.**В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

**В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.**

-Если человек  будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна  одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»; «Поможем кукле Маше и Тане привести себя в порядок»

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

**Отсюда вывод:**

**НЕЛЬЗЯ:**пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

**Приложение№6**

**КГН «Кран откройся, нос умойся**……!»



**Сюжетно– ролевая игра «Больница»**



**Приложение№7**

**Обыгривание ситуации-**

**«Поможем кукле Маше и Тане привести себя в порядок**





**Приложение№8**

**Взбадривающая гимнастика**



**Ходьба по массажным коврикам**



**Приложение№9**

**День открытых дверей**

**« Родители! ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»;**



