МБДОУ детский сад №122

г. Мурманск

воспитатель:

Шатравко Оксана Александровна

**Проект младшей группы «Я хочу быть здоровым!»**

**Тип проекта**: познавательно – игровой

**Актуальность**

Чтобы быть здоровыми и полноценно жить необходимо научиться сохранять и укреплять собственное здоровье. Сoхранению здоровья должно уделяться в детском саду как можно больше внимания. Дoшкольный возраст самoе благоприятное время для выработки правильных привычек, для совершенствования и сохранения здоровья воспитанников. Начиная с раннего возраста необходимо формировать элементарные культурно-гигиенические навыки, умение правильно питаться, формировать привычку заботиться о своем здоровье.

Одним из важнейших направлений по улучшению состояния здоровья воспитанников является формирование ценностных установок к своему здоровью, заботы и потребности в здоровом образе жизни.

**Цель**: Начальное формирование основ здорового образа жизни у воспитанников.

**Задачи:**

1) Дать первоначальные представления о здоровом образе жизни;

2) Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

3) Воспитывать привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

4) Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах укрепления здоровья.

**Длительность проекта**

средней продолжительности - 3 месяца(октябрь – ноябрь - декабрь)

**Участники**

педагоги, родители и воспитанники

**План реализации проекта состоит из 3 блоков**

**I блок «Моё тело»** (срок исполнения - октябрь)

Цель: Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах защиты о себе; показать модели социального поведения

(через познавательно-речевые занятия и игровую деятельность)

**II блок «Здоровье человека» (**срок исполнения - ноябрь**)**

Цель: Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

**III блок «Я расту здоровым»** (срок исполнения - декабрь)

Цель: Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, правильном питании, двигательной активности.

**Планируемые результаты**

1) Сформированные навыки здорового образа жизни;

2) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни;

3) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости к инфекциям;

4) Повышение компетентности родителей в вопросах физического здоровья ребёнка.

**Продукт проектной деятельности**

- Оформлен стенд для родителей «Уголок Айболита»

- Оформлена фотовыставка «Я учусь быть здоровым!»

- Совместно с родителями изготовлен альбом по здоровому образу жизни «Мама, папа, я – мы здоровая семья»

**Содержание проекта**

**I этап – Организационный.**

1. **Групповая консультация для родителей.**

Тема: «Мы начинаем наш проект под названием «Я хочу быть здоровым!»

    При воспитании основ здорового образа жизни у ребёнка необходимо обращать внимание на следующие компоненты: рациональный режим дня, закаливание организма, рациональная двигательная активность, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены.

     Под **режимом** принято понимать распорядок жизни, предусматривающий чёткое распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

**Закаливание** организма увеличивает сопротивляемость к различным заболеваниям простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

**Активная двигательная деятельность** – для крепкого здоровья необходимы прогулки и подвижные игры на свежем воздухе. Они активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. Прогулки и игры на улице закаливают ребенка, укрепляют и сохраняют его здоровье и нервную систему, развивают двигательную активность. А также это и физические упражнения и физкультминутки, и оздоровительная гимнастика после сна, и пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая. Всё это способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Воспитание двигательной культуры – это организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

 Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными в любом дошкольном учреждении. Такой распорядок не должен стать исключением и в выходные дни дома.

В  детском возрасте особенно велика роль **питания.** От правильно организованного питания во многом зависит состояние здоровья ребёнка. В выходные и праздничные дни рекомендуем родителям придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

**Соблюдение правил личной гигиены -** приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей в детском саду.

    Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей являетесь вы, родители. И без вашего участия мы не сможем добиться хороших результатов, только вы являетесь самым ярким примером для своих детей.

      Таким образом, необходимо с малых лет формировать у ребенка навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

**В родительском уголке:**

* Оформление информационного листа «Пять факторов, которые сохранят здоровье вашему ребёнку»;
* Организация фотоколлажа «Мой день в детском саду».

1. **Дидактическое и методическое оснащение проекта.**

* Для формирования представлений о себе был приобретён демонстрационный материал «**Части тела человека»,** атакже иллюстрации на тему **«Предметы гигиены»;**
* Подбор **дидактических игр** для младшего возраста;
* Для мероприятий по реализации проекта с воспитанниками было **приобретено на группу новое оборудование**:

- **для самомассажа - ладошки –массажёры:** такой массажер мягко воздействует на структурные слои кожи, что благотворно влияет на центральную нервную систему, а так же улучшает кожное дыхание, расширяет сосуды, улучшает кровообращение. Массажёр оказывает расслабляющее, успокаивающее действие, повышает общий тонус организма.

-**для утренней гимнастики** наши родители сшили **мешочки с песком:** благодаря им мы развиваем мышечную силу ребёнка, быстроту, ловкость, гибкость, равновесие.

-**приобрели на группу *«*Каталки»** для развития вестибулярного аппарата:которыеформируют равновесие и осанку;

- ***«*Дорожки здоровья» для использования во второй половине дня:** для профилактики опорнодвигательного аппарата. С их помощью формируем осанку и укрепляем мышцы спины, стоп и позвоночника ребенка.

**II этап - Практический.**

Мероприятия по реализации проекта с детьми:

|  |  |
| --- | --- |
| Познавательное развитие  Речевое развитие  Физическое развитие  Игровая деятельность | Рассматривание иллюстраций, бесeда по их содержанию;  Рассматривание и знакомство с предметами, необходимыми для здоровья;  Эксперименты с водой, с мылом: «Какое бывает мыло»;  Дидактические игры:  «Поможем Мойдодыру» - цель: формировать представления детей опредметахличной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни.  «Вымоем куклу» - цель: формировать знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать форми­рованию привычки к опрятности.  «Азбука здоровья» - цель: систематизировать представления о здоровье и здоровом образе жизни.  Отгадывание загадок о предметах гигиены.  Чтение художественной литературы:  К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка чумазая»;  Дидактические игры:  «Сложи картинку» - цель: формировать умение из частей составлять целое.  «Запомни и покажи» - цель:упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.  «Что сначала, что потом» - цель: формировать умение располагать картинки в порядке развития сюжета, затем составлять небольшие рассказы.  Подвижные игры:  «Кто больше соберёт» - цель: развивать внимание, координацию движений,   «У медведя во бору»- цель: развивать умение реагировать на сигнал, ориентировку в пространстве,  «Пройди по дорожке» - цель: развивать внимание, умение реагировать на сигнал,  «Догони»- цель: развивать умение бегать в заданном направлении,  «Собери полное лукошко»- цель: развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.  Настольно-печатные и дидактические игры: «Витаминка», «Покажи отгадку на мою загадку» - узнавание предметов гигиены,  «Что сначала, что потом» - закрепление алгоритма мытья рук,  Сюжетно-ролевые игры:  «Поликлиника», «Дочка заболела». |

**III этап- Заключительный.**

1. Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни;
2. Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание воспитанников в детском саду:

-блок нестандартного оборудования - массажеры, дорожки здоровья,

-картотека опытов «Мое тело», картотека дидактических игр;

3) Сформированы у воспитанников первоначальные представления о себе, сформирована привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;

4) Совместно с родителями изготовлен альбом по здоровому образу жизни «Мама, папа, я – мы здоровая с

Список литературы

1. Агаджанова С.Н., Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. – СПб. – ООО Издательство «Детство-Пресс», 2011.
2. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др.- СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011.
3. Нищеева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», издательство Детство-Пресс, 2011
4. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
5. Физкультура — это радость!: Спортивные игры с нестандартным оборудованием Серия: Библиотека программы «Детство» Сивачева Л. Н., 2002 г., Изд.: Детство-пресс
6. Физкультура для малышей : Учебно-методическое пособие для воспитателей детского сада. Синкевич Валентина, Большаева Т. В., Большева Татьяна, Синкевич Елена, 2002 г., Изд.: Детство-пресс