

МАДОУ Детский сад № 19  
г. Верхотурье 2021г.

**Краткосрочный  
проект в младшей  
группе**

*«Если хочешь быть здоровым!».*

Выполнила: Тищенко А.В.

2021г.

Тип проекта: познавательно-игровой

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Срок реализации: Октябрь- Ноябрь 2021г.

Участники проекта: дети младшей группы, воспитатели, родители.

**Проблема проекта:** здоровье современных детей привлекает к себе все более пристальное внимание. Наши дети очень много времени проводят за компьютером, у телевизора, с телефоном; они очень мало двигаются, мало гуляют; очень агрессивны и эмоциональны. Поэтому так важно сейчас привлечь внимание родителей к этой проблеме и дать им понять, что здоровье ребенка означает не только отсутствие болезней, но и их психическое и социальное благополучие.

**Обоснование проблемы:**

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- невнимание родителей к здоровому образу жизни детей.

**Актуальность проекта**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Цель проекта:** повышать уровень знаний детей 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 полезную и вредную пищу 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 взаимной поддержки;
- 3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**-для родителей:**

- 1) дать представление родителям о значимости совместной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

### **Аннотация проекта.**

Работа направлена на укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ, формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; повышению грамотности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

### **Пути решения проекта.**

В соответствии с ФГОС ДО проект опирается на научные принципы ее построения:

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми и основным видом деятельности является игра;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

### **Основные формы реализации проекта:**

беседы, чтение художественной литературы, детское творчество, игры, работа с родителями.

### **Роль родителей в реализации проекта:**

- 1) Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»;
- 2) Выставка детского творчества: «Вирусы-вредирусы» (рисование).  
«Витаминки» (аппликация),
- 3) Консультации: «Витамины для ребёнка», «Как правильно одеть ребёнка весной», «Крепкие зубы-залог здоровья», «Что необходимо знать о кишечных инфекциях», 4) Изготовление медальона здоровья

### **Ожидаемые результаты проекта:**

- 1) У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина, о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);

### **Этапы реализации проекта**

Подготовительный этап:

- 1)Подборка методического и дидактического материала
- 2)Подборка художественной литературы
- 3)Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту
- 4)Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта
- 5)Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

## **Основной этап:**

План работы «Если хочешь быть здоров» в младшей группе

### **«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 дома и в детском саду).

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

- Дети должны уметь правильно мыться.

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

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

### **О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

### **В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

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

#### **В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",  
- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

#### **Отсюда вывод:**

##### **Нельзя**

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть невымытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

##### **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 косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, 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 жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

### **Понедельник**

Путешествие в страну здоровья «Город Витаминок»

#### **Утро:**

1. Игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья»
2. Утренняя гимнастика «Веселое солнышко»
3. Занятие по художественно-эстетическому развитию (аппликация): «Витамины в баночке»
4. Подвижная игра «Волшебные купола»

#### **Вечер:**

1. Д. игра «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах);
2. Игра-конструирование «Больница для зверят»
3. Беседа с родителями о пользе чеснока.

### **Вторник**

Путешествие в страну здоровья «Спортландию»

#### **Утро:**

1. Беседа «Чесночок-здоровячек» (о пользе чеснока)
2. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» (для малышей)
3. Физкультурное занятие «В стране Спортландия»
4. Подвижные игры: «Лиса и зайцы», «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель».

#### **Вечер:**

1. Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья.
2. Чтение сказки: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»
3. Просмотр презентации «Зачем чистить зубы»

### **Среда**

Путешествие в страну здоровья «В гостях у доктора Айболита»

#### **Утро:**

1. Рассматривание иллюстраций к сказке К. Чуковского «Доктор Айболит»
2. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «В гостях у доктора Айболита»
3. Сюжетно-ролевая игра «Доктор»
4. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь»

#### **Вечер:**

1. Закаливающий массаж подошв «По ровненькой дорожке»
2. Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит»

### **Четверг**

Путешествие в страну здоровья «Хорошее настроение»

#### **Утро:**

1. Разминка: «Можем все мы показать...»
2. Игры и упражнения на снятие эмоциональной напряженности у детей: «Лимон», «Наши ушки»,
3. Игры с использованием тренажёров для развития речевого дыхания «лягушка», «Подними и удержи».
4. Занятие по развитию речи: "Разучивание потешки "Солнышко" Игра: "Какое это настроение"
5. Подвижная игра: "Солнышко и дождик»
6. Презентация «Если хочешь быть здоров» с использованием мультимедийного оборудования

#### **Вечер:**

1. Чтение сказки: Л. Воронкова «Маша растеряша»

## **Пятница**

Путешествие в страну здоровья «В гостях у Мойдодыра»

### **Утро:**

1. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)
2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (рисование).  
Тема: "Вирусы-вредивырусы!"
3. Просмотр развивающего мультипликационного фильма «Про микробов»

### **Вечер:**

1. Сюжетно-ролевая игра «Семья» (купание малышей).
2. Чтение сказки К. Чуковского "Мойдодыр"

## **ИТОГ РАБОТЫ.**

1. Существует интерес и желание у детей выполнять различные упражнения.
2. С удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по ребристой доске, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: бегать, прыгать, играть с мячом, ползать, лазать.

### **Воспитательная ценность.**

1. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

### **Познавательная ценность.**

1. У детей повысились знания о значимости образа жизни.
2. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

### **Перспектива.**

1. С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

# Выставка детского творчества «Вирусы-вредивirusы»





## «Витаминки» (апликация)



## Игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья»





Спасибо за внимание!