

**Проект по формированию здорового
образа жизни
«Здоровье — это здорово»**

Вторая младшая группа «В»



**Воспитатели:
Царикаева З.М.
Хадикова З.М.**

Владикавказ, 2023г

Проект по формированию здорового образа жизни «Здоровье — это здорово»

Сроки реализации: (2 октября-27 октября 2023 год)

Участники проекта: педагоги, дети, их родители.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Вид проекта: информационно-творческий.

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

Актуальность проекта:

Здоровье – это дар, который преподнесла человеку природа. Здоровый ребёнок это счастье и радость для родителей и педагогов. Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие 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.

Проблема:

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу 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 физически.

Таким образом, наша Родина будет сильной, процветающей, когда будет здоровым её подрастающее поколение. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

Задачи проекта:

Образовательные:

1. Дать представление о здоровом образе жизни;
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены;
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
4. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни;
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму;

3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным;
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, школой.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур;
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Форма работы с детьми и родителями:

- Индивидуальная;
- Групповая.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Подборка методического и дидактического материала;
2. Подборка художественной литературы;
3. Оформление папок-передвижек, консультации;
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта;
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним;
6. Изготовление лэпбука «Уголок здоровья»;

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика;
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика;
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»;
- Физкультминутки;
- Закаливающие процедуры;
- Подвижные игры в группе, на улице;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы по образовательным областям:

Образовательная область «**Социально-коммуникативное развитие**»:

- Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики;
- Дидактическая игра «Азбука здоровья».

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память



Д/и «Поможем мойдодыру».

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни;

Д/и «Что сначала, что потом».

Цель: учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы из серии сюжетных картинок по темам ЗОЖ.



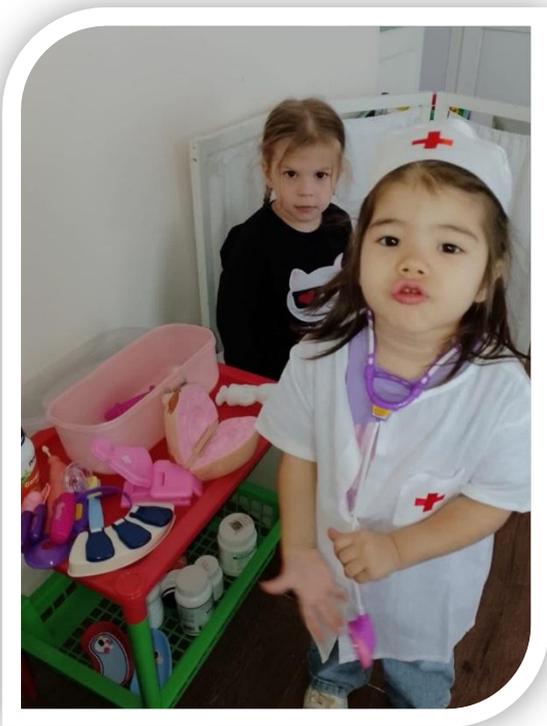
• Беседа «Безопасность в группе».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности;

• Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии

врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.



• Сюжетно-ролевая игра «Детская стоматологическая поликлиника».

Цель: познакомить дошкольников с медицинским персоналом, который работает в стоматологической больнице;

- формировать знания о медицинском оборудовании, какое нужно для лечения зубов;

- развивать способность и умения принять на себя роль стоматолога

Образовательная область «Физическая культура»:

- Подвижные игры в группе и на улице;
- Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики;
- Физкультурные занятия;
- Утренняя гимнастика;



- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»;

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- ОД «Быть здоровым хорошо».

Цель: сформировать у детей стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.



Предварительная работа: рассматривание альбома «Вредная-полезная еда», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковский, рассматривание плаката «Режим дня», просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», рассматривание картинок с зимними видами спорта.

- Ситуативный разговор «Да здравствует мыло душистое».

Цель: познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни; подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья. Чтение А. Барто «Девочка чумазая».

- Д/и «Угадай на вкус».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены».

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов.

- Игра-лото «Полезно - вредно».

Цель: уточнить, какие продукты вредны, а какие полезны для здоровья;

- Лото «Овощи, фрукты и ягоды».

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания

- Разрезные картинки «Зимние виды спорта».

Цель: формировать представления о зимних видах спорта; развивать эмоционально-положительное отношение к занятиям спорта.



Образовательная область «Речевое развитие»:

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов;

- Беседа: *«Кто такие микробы и где они живут?»*.

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни;

- Беседа: *«Правила здорового образа жизни»*.

Цель: знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты;

- Д/И *«Угадайка» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)*.

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья;

- Чтение: А. Барто *«Девочка чумазая»*, К. Чуковского *«Мойдодыр»*, *«Доктор Айболит»*, *«Федорино горе»*, С. Михалкова *«Про девочку, которая плохо кушала»*, И. Демьянова *«Замарашка»*, Н. Павловой *«Света любит шоколадки...»*, Т. Тониной *«Мамин фартук»*.

- Проговаривание потешек во время КГН: *«Водичка-водичка»*, *«Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки»*, *«Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!»*, *«Носик, носик! Где ты, носик?»*, *«Кран откройся! Нос, умойся!»* *«Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»*.



Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» :

- Аппликация «Витаминный Домик».

Цель: продолжать воспитывать потребность быть здоровым;

- Рисование «Рисование по трафарету овощей и фруктов» (карандашами, фломастерами).

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.



Работа с родителями:

- Изготовление стенгазеты «Здоровый образ жизни».

Цель: пропаганда отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье;

- Консультация «Бережем здоровье детей вместе».

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.





III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Итоговое мероприятие: *«День Здоровья»*

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.