

**Проект во II
младшей группе «А»
«Азбука здоровья»**

**Воспитатели: Царикаева З.М
Бадтиева Н.Э.**

2021г.

Проект во второй младшей группе «А» по формированию культуры здоровья «Азбука здоровья»

Продолжительность проекта: долгосрочный (март, апрель, май 2021 год)

Тип проекта: познавательно-игровой

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

Возраст детей: 3-4 года

Актуальность проекта: Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения..

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по сохранению и укреплению своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Цель проекта: приобщение детей к здоровому образу жизни, формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. 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.

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.

Девиз: Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!

Этапы реализации

1 этап-организационный

Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап –познавательно -исследовательский:

Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

3 этап –практический

Разучивание: дыхательных гимнастик, упражнений, потешек, стихотворений, пальчиковых игр, пословиц.

4 этап-итоговый:

Проведение игры - соревнования «Правила личной гигиены»,
Изготовить Лэпбук «Азбука зоровья»

Формы и методы реализации:

Формы:

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

Методы:

- *Словесные:*

Беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, потешки, пословицы, загадки.

- *Наглядные:*

Рассматривание фотографий и иллюстраций, картин, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.

- *Практические:*

Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность, эксперименты.

- *Игровые:*

Дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно-ролевые игры.

Тематика НОД:

Беседы:

1. "Как устроено тело человека."

Цель: Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

2. «Режим дня».

Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

3. «Полезные овощи и фрукты».

Цели: • Закрепить знания о том, где растут овощи и фрукты;

• Учить описывать овощи и фрукты по их характерным признакам: цвет, форма;

Словарная работа: Салат, компот, витамины, микробы.

4. «Физические упражнения. Спорт»

Цель: Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

5. «На воде, на солнце... Закаливающие процедуры»

Цель: Объяснить детям, что такое закаливающие процедуры, важность их в сохранении своего здоровья.

6. «Как нужно ухаживать за собой»

Цель: * повторить произведение К. Чуковского «Мойдодыр»;

- подвести детей к пониманию, что чистота - залог здоровья;
- побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело, расчесываться, когда это необходимо;

- повторить названия принадлежностей ухода за собой.

7. «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов; расширить представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.

8. "Поможем Зайке стать опрятным"

Цель: формировать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков; побуждать детей к постоянному их выполнению.

9. «Здоровая пища»

Цели: рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; дать информацию о пользе витаминов.

10.«Личная гигиена»

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

11. «Правила поведения за столом»

Цель: формирование знаний поведения за столом;

Задачи: - учить детей как нужно вести себя за столом во время приема пищи;
- закреплять знания о том, что нельзя говорить во время еды;
- учить есть аккуратно, пользоваться салфеткой.

12. Беседа " Травма: как ее избежать. "

Цели: Продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

13.Беседа «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.»

Цели: Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

14. «Путешествие в страну здоровья»

Цель: формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье.

Чтение:

- К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе».
- С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала».
- И. Демьянова «Замарашка».
- Стихотворение: «Что такое чистым быть? », «Я и солнышко».
- Потешки: «Водичка, водичка... », «Кран откройся! Нос, умойся! », «От водички, от водицы все улыбками искрится! ».
- А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка ревушка».

Эксперименты:

- С песком «Какой песок грязный или чистый», «Каким песком лучше играть: мокрым, сухим?».

- Как вода и мыло нам помогает бороться с микробами.

«Холодная и тёплая вода» «Наши помощники чистоты»

Художественно-продуктивное:

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

- Лепка «Микробы на руках».

- * Лепка «Овощи».

- * Рисование «Мяч».

Игровая:

- Сюжетная игра «Кукла Фатима встречает и угощает гостей вкусными и полезными блюдами».

- * Сюжетная игра «Вымоем куклу»

- * Сюжетная игра «Сделаем куклам разные причёски»

- Сюжетная игра "Фатима простудилась»

Работа с родителями:

- Консультация «Воспитывайте культурно-гигиенические навыки у детей».

- Консультация «Здоровый образ жизни».

- «Семейный день здоровья для взрослых и детей» –рекомендация о проведении выходных.

- Консультация «Здоровье -всему голова».

- Консультация «Гимнастика–средство для быстрого выздоровления»

Планируемые результаты

- Дети знают, как сохранить и укрепить своё здоровье, стремятся к активному применению своих знаний в повседневной жизни.

- Проявляют активность при реализации здоровьесберегающих технологий в режимных моментах, спортивных праздниках и досугах.

- Дети умеют оценивать свои спортивные достижения.

- Дети имеют более высокие показатели по физическому развитию.

- Педагоги приобретают опыт работы с детьми по физическому развитию, накапливают методические материалы.

- У родителей формируется осознанное отношение к ЗОЖ. Родители понимают важность и необходимость физического развития детей не только в детском саду, но и дома.









