

Проект в группе раннего возраста по
формированию культуры здоровья
«Здоровый малыш».



Индивидуальная
Заявка № 101/2019
Адрес: 38.

Подготовила: Воспитатель группы раннего возраста
Каменкова Елена Владимировна

Тип проекта: оздоровительный, познавательно-игровой.

Продолжительность проекта: долгосрочный (сентябрь 2021 – май 2022)

Возраст участников: 2-3 года

Участники проекта: дети, воспитатель группы, родители.

«Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья ребенка. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Актуальность проекта.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. 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.

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, основ культуры питания, воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.

У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, горшком. А также ещё не могут объективно оценивать состояние своего организма и не имеют представление о способах сохранения и укрепления здоровья. Одним из средств решения поставленных задач являются здоровье-

сберегающие технологии, без которых не обходится ни один педагогический процесс.

Проблема: Недостаточно сформированы знания о витаминах и здоровой пище, о здоровом образе жизни, родители недостаточно уделяют времени для бесед с детьми и занятиями спортом в семье, и развития гигиенических навыков. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и как его сохранить и укрепить.

Цель проекта:

- Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять и сохранять здоровье детей;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать первоначальные простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;
- правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;
- воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
- повышать интерес детей и родителей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
2. Сформированы простейшие навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы, проявляют двигательную активность.
4. Возникнет интерес и потребность в ежедневных беседах о здоровом образе жизни и о значимости полезной пищи для здоровья человека.
5. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

6. Повышение интереса и активности родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни.
7. Пополнение здоровье-сберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.

Продукт проектной деятельности:

- Оформление в группе уголка здоровья;
- создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки);
- подвижные игры.

Реализация проекта:

1 этап – подготовительный.

- Ознакомление с научно-методической литературой, исследование знаний, умение, навыков воспитанников.
- Изучение и создание условий в группе, постановка проблемы, цели и задач.
- Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала, методической художественной и научной литературы по теме проекта.
- Разработка комплексно-тематического плана работы, конспектов занятий, картотек игр и упражнений.

2 этап – Основной.

- Привить детям культурно-гигиенические навыки, сформировать интерес к ежедневному применению здоровье-сберегающих технологий.

3 этап – Заключительный.

- Подведение итогов работы.
- Обогащение уголка физической культуры
- Картотек различных гимнастик и подвижных игр.
- Итоговое занятие по теме проекта.

План работы с детьми:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

- Утренняя гимнастика (картотека)
- физминутки (картотека)
- дыхательная гимнастика (картотека)
- пальчиковая гимнастика(картотека)
- Закаливание (ежедневно):

Воздушные ванны, гигиенические процедуры;
хождение босиком по массажным дорожкам;
самоmassage стоп и рук.

План работы с родителями:

- Родительское собрание;
- анкетирование;

- консультации;
- фотовыставка;
- флэшмоб;
- акция;
- памятки...

На протяжении всего проекта:

- рассматривать с детьми иллюстрации к произведениям детской литературы.

-Развивать умение отвечать на вопросы по содержанию картинок. («*Дети делают зарядку*»,«*Котята умываются, мышата умываются*» и пр.).

- Воспитывать культуры поведения за столом.

Дидактическая игра «Правила чистюли».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

Д/и «Назови части тела».

Цель: формировать представление о своём теле.

Подвижные игры, физкультминутки, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.

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

Беседы , ситуативные разговоры :

Ситуативный разговор «Что нужно делать перед едой?»

Цель: формировать привычку мыть руки перед едой.

Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.

«Безопасность в группе» (как вести себя в умывальной комнате и в туалете,)

«Где живут витамины»,

«О важности умывания»,

«Что нужно делать, чтобы не болеть»,

«Витамины и здоровье»

Чтение художественной литературы:

А. Барто «Девочка чумахая»

К. Чуковский «Мойдодыр»,

«Доктор Айболит»,

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,

«Федорино горе»

Стихотворение «Надо, надо нам помыться»

С. Капутикян «Маша обедает»

Потешки:

«Водичка, водичка, умой мое личико...», «Кто у нас хороший...»

Продуктивная деятельность:

Лепка - «Красиво, вкусно, полезно»

Рисование - «Где живут витамины»

Аппликации – «Корзина здоровья», Банка с витаминами»...

Экспериментирование « Мыльные пузыри», « Вода-какая она? « Снег-вода».

Экскурсия в медицинский кабинет в детском саду «Кто заботится о нашем здоровье»

ОУД «Физическая культура», подвижные игры, пальчиковые игры

Д/и: «Оденем куклу на прогулку», «Кто быстрее оденется», «Правила чистюли», «У нас порядок», «Угадай на вкус», «Полезно – вредно», «Плохо – хорошо», «Что оденем на прогулку», «Сервируем стол для обеда и чаепития», «Чудесный мешочек» (называем предметы гигиены)

П/и: «Пузырь», «Ровным кругом», «Не опоздай», «Самовар», «Весенние цветочки», «Маленькие зайки», «Самолеты», «Зайка беленький сидит» .

Пальчиковая игра «Капуста», «Репка», «Пальчик, где ты был», «Овощи», «Мы делили апельсин», «Яблоки».

Игра – ситуация «Кукла Маша стирает», «Кукла Маша пришла с прогулки», «Укладываем куклу спать» , « Кормим куклу»...

Сюжетно ролевые игры : «Поликлиника», «Аптека», «Больница», «Скорая помощь»...

Цель: Продолжать знакомить детей с профессиями которые помогают поддерживать наше здоровье в порядке.

- Выставка детских работ по теме.

Работа с родителями:

- Родительское собрание и анкетирование « Здоровый образ жизни»»
- Беседа с родителями о закаливании детей дома « Если хочешь быть здоров»
- Акция « В стране здоровья»
- Консультация « Бережем здоровье с детства»
- Фотовыставка « Здоровая семья – счастливый ребенок»
- Памятка « Как одеть ребенка на прогулку зимой»
- Консультация « О пользе витаминов для детского организма»

- Консультация « Развитие культурно-гигиенических навыков»

- Флэшмоб родителей « Дружно, с оптимизмом, за здоровый образ жизни»

Анкетирование родителей

ФИО...

Как часто болеет Ваш ребенок... _____

Как Вы считаете, в чем причина заболеваемости Вашего ребенка... _____

Проводите ли Вы дома утреннюю зарядку?.. _____

Как часто и как продолжительно Ваш ребенок гуляет (*вне детского сада*) _____

Как часто Ваш ребенок употребляет в пищу овощи и фрукты? _____

