**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка-детский сад №2»**

**Проект**

**по формированию здорового образа жизни**

**в первой младшей группе**

**«Хочу быть здоровым!»**

**Разработали и реализовали**:

воспитатели высшей

квалификационной категории

Лапштаева Е. В, Костина Д. А.

**Саранск 2024 г.**

**Вид проекта:** познавательный, творческий.

**Участники проекта:** педагоги детского сада, дети первой младшей группы,

**Проблема:** родители не применяют дома физкультурно-оздоровительные процедуры; не все родители приучают детей к здоровому питанию, режиму дня; дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие физических качеств; не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки; не сформированы основы здорового образа жизни.

**Программное содержание:**

дать детям представления о необходимости соблюдения правил личной гигиены и чистоты в доме, на улице, в природе;

дать представления об овощах, фруктах, их важности в питании;

дать знания правил и приёмов сохранения здоровья;

развивать словарь посредством введения новых слов, связанных с охраной здоровья;

расширять литературный опыт детей, художественные и конструктивные навыки;

формировать ценностное отношение к здоровью с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Актуальность проекта:**

Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Именно в младшем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальных основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В этом возрасте у детей часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, горшком. А так же 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 здоровьесберегающие технологии, без которых не обходится педагогический процесс. Таким образом, актуальность [проекта продиктована](https://www.maam.ru/obrazovanie/proekty):

потребностью формирования культурно-гигиенических навыков, соответствующих возрасту детей;

необходимостью развития интереса к здоровому образу жизни.

**Цель проекта:** начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

**Задачи:**

укреплять и охранять здоровье детей;

формировать представления о чистоте и здоровом образе жизни;

формировать навыки здорового образа жизни;

воспитывать у детей привычку к аккуратности, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;

повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

создать условия по формированию у детей и их родителей ценностного отношения к своему здоровью;

привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада.

Период выполнения проекта: средней продолжительности (2 недели).

**Предварительная работа:**

чтение художественной литературы;

беседы с детьми о природных явлениях;

рассматривание иллюстраций, рисунков.

**Предполагаемый результат:**

сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни;

сформированы культурно-гигиенические навыки, знания элементарных правил личной гигиены;

сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно – оздоровительной работы;

привлечь интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни;

создать здоровьесберегающую и развивающую среду, обеспечивающую комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Итоговое мероприятие: выставка семейных фотоколлажей "Здоровый образ жизни нашей семьи".

**ХОД ПРОЕКТА:**

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**I ЭТАП** - подготовительный

**Цель:** ознакомление с научно – методической литературой, исследование знаний, умение, навыков воспитанников, педагогической просвещённости родителей.

выявление проблемы (мониторинг представлений детей по данной теме).

анализ имеющихся педагогических ресурсов:

подбор методической литературы и пособий;

подбор художественный, детской литературы.

создание различных картотек (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физкультминутки, подвижные игры) в соответствии с возрастом детей.

**II ЭТАП** – основной (работа по образовательным областям)

**Цель:** формирование у детей культурно-гигиенических навыков, развитие интереса к ежедневному применению здоровьесберегающих технологий.

*Познавательное развитие*

1. Рассматривание картинок и беседы по ним «Правила гигиены», «Витамины на грядке».

2. Разрешение проблемных ситуаций «Кукла-грязнуля пришла в гости поиграть с детьми» (по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая», «Что взяла – клади на место» (по стихотворению З. Александровой).

3. Игровые упражнения «Водичка, водичка, умой моё личико…», «Каждой вещи своё место».

4. Дидактические и настольные игры «Гигиена», «Полезная и вредная еда», «Режим дня», лото «Овощи и фрукты», вкладыши «Части тела».

5. Игры на развитие внимания, мышления, восприятия «Чудесный мешочек», «Четвёртый лишний», «Чего не стало?».

*Социально-коммуникативное развитие*

1. Сюжетно-ролевые игры «Кукла заболела», «Положим куклу спать», «Накормим куклу», «Повар».

2. Беседы «Почему нельзя есть на улице», «Зачем нам нужна зарядка?».

3. Беседы о правилах безопасности и личной гигиене в туалетной комнате.

4. Помощь воспитателю в уборке игрушек в группе.

5. Отработка умения одеваться и раздеваться в определённом порядке, аккуратно складывать снятую одежду.

*Речевое развитие*

1. Беседы с детьми «Разговор о правильном питании», «Как быть здоровым», «Что я знаю о спорте», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания».

2. Ситуативные беседы «Зачем нужен носовой платок?», «Внешний вид», «Кто такой неряха?».

3. Тренировка проговаривания последовательности действий при умывании, раздевании и одевании.

4. Тренировка в употреблении формы личных местоимений (мой горшок, моё полотенце).

5. Образование уменьшительно-ласкательных форм существительных (тарелка-тарелочка, ложка-ложечка и т. п.).

6. Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин», «Мы капусту рубим», «Пекла бабка оладушки».

*Художественно-эстетическое развитие*

1. Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазая», «Зарядка», «На прогулку», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», Б. Заходер «Гимнастика для головастика», Ю. Тувим «Овощи», З. Александрова «Что взяла – клади на место».

2. Музыкальные игры и слушание музыки: Музыкальные игры «Где же наши ручки?», «Здравствуйте, ладошки»; Слушание аудиодисков с релаксирующей музыкой перед сном; Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» серия «Будьте здоровы!».

*Физическое развитие*

1. Утренняя гимнастика.

2. Физкультурные занятия.

3. Физкультминутки.

4. Пальчиковые игры.

5. Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Мы – весёлые ребята», «Самолёты», «У медведя во бору».

6. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, мытьё рук до локтя, ходьба по массажным дорожкам.

*Работа с родителями*

1. Консультации «Здоровый образ жизни семьи», «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья», «Запомнить нужно навсегда залог здоровья – чистота!».

2. Памятка для родителей «Утренняя гимнастика в детском саду и дома», «Подвижные игры для здоровья малышей», «Азбука здоровья», «Закаливание ребёнка».

3. Рекомендовано вместе с детьми сделать семейный фотоколлаж «Здоровый образ жизни нашей семьи».

**III ЭТАП**– заключительный

**Цель:** проследить результативность проделанной работы.

Итоговый мониторинг.

Выставка семейных фотоколлажей «Здоровый образ жизни нашей семьи».