Структурное подразделение «Детский сад №10 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Тема проекта:

**«Если хочешь быть здоров!».**

**Вид:** познавательно-игровой

**Срок реализации:** 1 неделя

**Подготовили и провели:**

**воспитатели**

**Волынщикова Ю.Н.**

**Антипова К.Ф.**

**Вид проекта:** познавательно-игровой

**Длительность:** краткосрочный 1 неделя.

**Срок реализации:** с 03.04.23г. – 07.04.23г.

**Участники проекта:** дети второй 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

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей путем снижения заболеваний через приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**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 полезной и вредной пище, ее влиянии на здоровье человека.

- для педагогов:

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах здорового образа жизни;

2) 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 пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;

2) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Аннотация проекта.**

Работа направлена на укрепление 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 укрепления здоровья дошкольников.

Основные формы реализации проекта: беседы, чтение художественной литературы, детское творчество, игры, работа с родителями.

**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);

3) Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

4) Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.

5) Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

6) Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

**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:**

Работа с родителями в реализации проекта:

1) Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»;

2) Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка), «Вирусы-вредирусы» (рисование); «Витаминный компот» (аппликация)

3) Консультации: «Витамины для ребёнка», «Как правильно одеть ребёнка весной», «Крепкие зубы – залог здоровья», «Что необходимо знать о кишечных инфекциях», «Сладости: есть или не есть?», «Почему ребёнок неправильно дышит»

**План работы**

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.

**Понедельник 03.04.23.**

Утро:

1. Игра-беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Витамины в баночке»

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Вечер:

1. Д. игра «Чудесный мешочек» (о фруктах и ягодах);

2. Игра-конструирование «Больница для зверят»

3. Беседа с родителями о пользе режима дня.

**Вторник 04.04.23**.

Утро:

1. Беседа «Если хочешь быть здоров»

2. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» (для малышей)

3. Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель».

Вечер:

1. Аппликация «Витаминный компот».

2. Чтение сказки: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»

3. Д/и «Что сначала, что потом»

**Среда 05.04.23.**

Утро:

1. Игра-лото «Полезно - вредно»

2. Сюжетно-ролевая игра «Доктор»

3. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь»

Вечер:

1. Закаливающий массаж подошв «По ровненькой дорожке»

2. Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит»

3. «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

**Четверг 06.04.23.**

Утро:

1. Беседа «О здоровье и чистоте»

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

3. Подвижная игра: «Кошки - мышки»

Вечер:

1.Занятие по рисованию «Вирусы-вредирусы».

**Пятница 07.04.23.**

Утро:

1. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)

2. Чтение сказки К. Чуковского "Мойдодыр"

3. Подвижная игра «Самолеты»

Вечер:

1. Сюжетно-ролевая игра «Семья» (купание малышей).

Физкультурный досуг для детей «День здоровья»

Заключительный этап - подведение итогов

**Результаты проекта:**

- для детей:

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой;

- для родителей:

1) заинтересовали родителей в укреплении здоровья ребенка;

2) повысились знания родителей и детей о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

2) создали благоприятную среду для дальнейшего сотрудничества.

- для педагогов:

1) укреплены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей;

3) педагогами был сделан вывод, что 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 использования интегрированного подхода в этом направлении.

**Приложение**

**Утренняя гимнастика.**





**Самомассаж пальчиков рук**

**с помощью карандашей и мячиков ёжиков.**





**Хождение по «Дорожке здоровья»**

****

****

**Подвижные игры в группе, на улице**





**Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель»**









**Лепка «Витамины в баночке»**







**Аппликация «Витаминный компот»**







**Сюжетно-ролевая игра «Доктор»**





**Дидактическая игра «4-й лишний»**





**Рисование «Вирусы-вредирусы»**





