

**Актуальность:**

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. А между тем вырастить ребёнка сильным, крепким и здоровым – это желание педагогов, родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

**Цель:** формирование у младших дошкольников основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

**-для детей:**

***Образовательные*:**

- Дать представление о ценности здоровья,

- Дать представление о полезной и вредной пищи.

- Сформировать представления о значении витаминов для здоровья человека.

- Познакомить детей с закаливанием и его основными видами.

***Развивающие*:**

- Развивать у ребенка умение самостоятельно  укреплять и сохранять  своё здоровье.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

***Воспитательные:***

- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**-для педагогов:**

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**-для родителей:**

-Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.;

- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Проблема:**

У детей группы не достаточно сформировано представление о здоровом образе жизни, поэтому в этом учебном году совместно с родителями мы решили целенаправленно проводить мероприятия, направленные на оздоровление и поддержание здоровья малышей.

**Новизна проекта:**

Новизна проекта обусловлена тем, что он позволяет максимально обогатить знания и представления малышей о здоровье. Он тесно вплетен в другие виды деятельности: социализация, безопасность, труд, социальный мир и предметное окружение, развитие речи, изобразительную деятельность.

**Практическая значимость проекта:**

Проект посвящен обучению детей младшего дошкольного возраста основам здорового образа жизни.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. 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.

**Направления деятельности:**

Мероприятия проводятся в организованной образовательной деятельности, в совместной деятельности воспитателя и детей в виде: бесед, чтения художественной литературы, отгадывания загадок; развивающие, познавательные, сюжетно-ролевые, подвижные игры, оформление уголка по «Здоровому образу жизни», а также дома с родителями.

**Основное содержание проекта:**

**Тип проекта:** Долгосрочный, групповой.

**Методы и приемы работы:**

**1. *Словесные***  
-беседы;  
-чтение художественной литературы;  
-дидактические игры  
-подвижные игры;  
-моделирование ситуаций;  
-наблюдения

**2. *Наглядные***  
-сбор иллюстраций, фотоматериалов;  
-рассматривание иллюстраций;  
-аудиовизуальная техника;  
-пример взрослых.

**3. *Практические***

-создание развивающей среды в соответствии с решаемой задачей;  
-моделирование ситуаций.

**Целевая аудитория**

Участники проекта: дети 2 младшей группы, воспитатели группы, родители воспитанников, педагоги.

**Количество участников:**

воспитанники группы детского сада без специального отбора.

**Возраст детей:** проект рассчитан на работу с детьми младшего дошкольного возраста (3 -4 года).

**Условия реализации образовательного проекта:** проект разработан на один год; предназначен для детей младшего дошкольного возраста (3 -4 года).

**Форма организации деятельности детей:** групповая.

**Ресурсы:**

Информационное обеспечение проекта:

1. Папка - передвижка «ЗОЖ»

2. Презентации по теме проекта.

3. Наглядный материал:

- настольно-печатные игры;

- дидактические игры по ЗОЖ;

- плакаты, иллюстрации, сюжетные картинки;

- атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Больница»;

- «Овощи и фрукты».

4. Методический инструментарий.

Консультации для родителей;

Консультации для воспитателей;

5. Библиотечка по «ЗОЖ».

**Материальное обеспечение проекта.**

Телевизор, экран, проектор, магнитофон, интерактивная доска.

***План реализации проекта***

**1 этап подготовительный:**

**сентябрь 2021 г.**

1. Определение уровня знаний детей по ЗОЖ.

2. Составление календарно – тематического плана .

3. Определение цели и задач проекта

4. Организация развивающей среды по теме проекта: картотеки, д/и и п/и , обучающие презентации.

5.Подбор художественной литературы по теме проекта.

6. Анкетирование родителей по данной теме.

7. Подготовка информационного стенда, консультационной базы для родителей.

**2 этап: основной (реализация проекта)**

**октябрь 2021г. – апрель 2022 г.**

1. Беседы

2. Рассматривание плакатов, альбомов, предметных и сюжетных картинок

3. Дидактические игры

4. Сюжетно-ролевые игры

5. Чтение художественной литературы

6. Экскурсии на кухню

7. Подвижные игры

8. Лепка

9. Аппликация

10. Мероприятия в рамках организации совместной деятельности родителей и детей.

**3 этап заключительный:**

**Май 2022 г.**

1. Итоговое мероприятие – спортивный праздник «Будь здоров, малыш!»

2. Презентация проекта «Я расту здоровым!».

**Перспективный план деятельности с детьми в рамках проектной деятельности:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Образовательный модуль | Тема | Программное содержание | Оборудование | Совместная деятельность с детьми |
| Сентябрь | «Здоровье» | «Полезные продукты». | 1.Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов  и овощей для здоровья человека.  2.Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты. | Дидактические игры, художественная литература  Иллюстрации.  Набор овощей и фруктов. | Дидактические игры«Что у меня на тарелке», «Варим суп»  Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»  Лепка «Огурчик»  Беседа  **«**Что полезно, а что вредно» |
| Октябрь | «Здоровье» | «Витамины для здоровья» | 1.Формировать представления о значении витаминов для здоровья человека.  2.Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. 3.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература | Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».  Лепка по образцу «Витаминки для зверят».  Беседа «Знакомьтесь, витамины» |
| Ноябрь | «Здоровье» | «Личная гигиена» | 1.Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.  2.Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. 3.Формировать привычку к опрятности. | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература | Беседа «Чумазый мальчик»  Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу»  ЧтениеК.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» |
| Декабрь | «Здоровье» | «ЗОЖ» | 1.Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом.  2.Развивать представления о своем внешнем облике. 3.Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература  Сюжетно-ролевая игра | Д/игра«Кому это принадлежит»  Сюжетно-ролевая игра  «Больница»  ЧтениеК.Чуковский «Доктор Айболит» |
| Январь | «Здоровье» | «Тело человека» | 1.Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.  2. Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание. | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература | Беседа «Наше тело»  Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик»  Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». |
| Февраль | «Здоровье» | «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». | 1. Познакомить детей с закаливанием и его основными видами.  2.Формировать у детей потребности быть здоровыми. 3.Воспитывать культурно-гигиенические навыки. | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература | Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».  Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».  Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру» |
| Март | «Здоровье» | «Будем спортом заниматься» | 1. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. 2.Закрепить название некоторых видов спорта.  3. Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература  Подвижные игры | Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»  Дидактическая игра «Назови вид спорта»  С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» |
| Апрель | «Здоровье» | «За здоровьем в детский сад!» | 1.Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. 2.Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье. | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература  Подвижные игры | **Беседа** «Что такое здоровье»  Подвижные игры |
| Май | «Здоровье» | «Опасности вокруг нас» | 1. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.  2. Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. | Иллюстрации,  Дидактические игры, художественная литература  Подвижные игры | Беседа «Опасные предметы вокруг нас»  Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя»  . С/рол. игры «Семья», «Больница» |

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц/неделя | Совместная деятельность | Цель |
| сентябрь | Анкетирование «Как берегут здоровье в вашей семье» | Цель: выявить уровень  знаний у родителей. |
| октябрь | Памятка: «Здоровый образ жизни» | Цель: повысить уровень знаний родителей. |
| ноябрь | Консультация: «Бережём здоровье детей вместе!»» | Цель: повысить уровень знаний родителей. |
| январь | Выставка совместных работ: рисунков, аппликаций. | Цель: установить доверительные отношения между детьми и родителями, педагогами, объединить их в одну команду |
| март | Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка» | Цель: включить родителей в воспитательно-образовательный процесс, повысить уровень знаний родителей. |
| апрель | Круглый стол с родителями «Здоровый образ жизни в семье». | Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье |

**Перспективный план работы с педагогами:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Вид деятельность | Цель |
| **декабрь** | Семинар-практикум:  Тема: Формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО.  Занятие по познавательному развитию «Мое здоровье в моих руках». | Цель: Повышение эффективности работы по ЗОЖ в ДОО с использованием современных педагогических технологий. |
| **февраль** | В рамках работы «Школы молодого воспитателя»   1. Организация посещений педагогами – наставниками педагогических мероприятий молодых воспитателей. 2. Консультация «Руководство развитием игровой деятельности детей» 3. Контроль за планированием работы по развитию игровой деятельности детей. | Цель: Содействовать развитию педагогом творческого потенциала в деятельности с детьми. |
| **В течение года** | В рамках работы творческой группы:  Консультация для воспитателей: «Интеграция образовательного процесса в вопросах сохранения, укрепления и безопасности здоровья, развитие навыков культуры здорового образа жизни в детском саду» | Цель: расширение педагогической грамотности по вопросам ЗОЖ. |

***Ожидаемые результаты и социальный эффект***

***Продукт проекта***

**Результат деятельности педагогов:**

1.Создание оптимальных и необходимых условий для организации совместной деятельности с родителями по ЗОЖ.

2.Формирование у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни.  
3.Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах ЗОЖ.

**Предполагаемый результат**:

***Дети:***

повысится двигательная активность;

разовьются культурно-гигиенические навыки, культура питания;

сформируются элементарные основы безопасности и сохранения своего здоровья.

***Родители:***обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

**Результат деятельности**:

Презентация проекта «Я расту здоровым!».

Выставка рисунков.

Консультации для родителей.

Выставка литературы.

Итоговое мероприятие.

**Вывод**

В результате проведённой работы были достигнуты следующие результаты:

Дети: сформированы знания о здоровье и здоровом образе жизни.

Родители: вызван интерес к проблеме ЗОЖ.

Педагоги: расширение педагогической грамотности родителей по вопросам ЗОЖ. Взаимосвязь с родителями по созданию совместных проектов.

**Список использованной литературы:**

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей. – М.: «Скрипторий 2003», 2007.

2. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.

3. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера , 2008

4. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998