Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №117»

2 корпус

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическим советом  МДОУ №117  От 31 августа 2021 г.  Протокол № \_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующая МДОУ №117  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Г.Жаркова/  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Педагогический проект**

**на тему: «Азбука здоровья»**

Составила:

воспитатель второй младшей группы №3

Сафошкина Марина Владимировна

**Саранск 2021** **-2022 уч. год**

**Педагогический  проект по физкультурно-оздоровительной работе на тему:**

**«Азбука здоровья»**

**«Здоровье детей – это будущее нашей страны».**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. По мнению В.А. Сухомлинского «Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей. »Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение ,то  должны решать эту проблему совместно с родителями ***.***

**Актуальность проекта.**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Проблема:**

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.   
Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Цель проекта:**

Формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста

**Задачи проекта**:

***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, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Реализация проекта :долгосрочный**

**Тип проекта:**познавательно -игровой

**Участники  проекта:**воспитатели,дети,родители.

**Работа с детьми:**упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

**Работа с родителями:**совместное изготовление нестандартного спортивного оборудования, консультации по темам «Для чего нужны коврики-массажеры», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», оформление презентации «Здоровый образ жизни»

**Предполагаемые результаты проекта:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;

- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;

- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями   
с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и   
сохранения здоровья детей.

**Этапы работы над проектом:**

**1Подготовительный этап**

1. Подборка методического и дидактического материала.   
2. Подборка художественной литературы.   
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.   
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.   
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.   
6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»   
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

* **ОСНОВНОЙ ЭТАП**   
  **Ежедневная работа с детьми**

Утренняя гимнастика

**-**Физкультминутки

**-**Закаливающие процедуры

-Подвижные игры в группе и на улице

 -Воспитание культурно-гигиенических навыков

**-**Пальчиковая,дыхательная гимнастика

**III.З**а**ключительныйэтап**   
• Выставка семейных фотогазет "Мы за здоровый образ жизни".   
Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье

**Результаты проекта:**

**Для детей:**

* укреплять и охранять здоровье детей;
* сформировать навыки здорового образа жизни;
* формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

**Для родителей:**

* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
* способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
* дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.

**Для педагогов:**

* создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблеме друг друга;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

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

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цели и задачи** | **Содержание работы** |
| Сентябрь    «Кто заботится о детях в детском саду» | .  Цели: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, повар, инструктор по физкультуре; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они | Беседа: «Как можно играть в игрушки», «Безопасность в группе». Рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут стать опасными при условии нарушения дисциплины. Формировать у детей основы культуры безопасности.  Экскурсия в прачечную детского сада. Познакомить с работой мастера по стирке белья; уточнить знания о том, что в прачечной стирают, гладят полотенца и постельное белье; воспитывать уважение к труду взрослых, работающих в прачечной.  Д/и «Что где лежит». Закрепить знание о |
|  | были здоровыми | необходимости поддерживать порядок в группе; уточнить знания о расположении предметов в группе; закрепить представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье.  Д/и «У нас порядок». Формировать знания о том, что для удобства и безопасности все предметы нужно убирать на место; закреплять представление о правилах безопасного поведения быту; воспитывать желание соблюдать чистоту и порядок в доме.  Д/и «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок». Закрепить знания о труде дворника, помощника воспитателя, мастера по стирке белья, парикмахера и предметах для их труда; закреплять знания о правилах гигиены.  Д/и «Угостим куклу чаем» Закрепить названия чайной посуды, порядок сервировки стола для чаепития; дать представление о правилах безопасного поведения за столом.  Д/и «Уложим куклу спать». Закрепить названия постельного белья и принадлежностей; уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды;  закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья |
| Октябрь    «Кукла Таня простудилась» | Формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком. Если кто–нибудь находится рядом, отвернуться. Закреплять | Беседа: «Твой носовой платок». Продолжать учить детей основным приемам ухода за больным человеком; формировать чуткое и внимательное отношение к заболевшему; научить правильно пользоваться носовым платком, знать его назначение.  Беседа «Наше здоровье осенью». Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно |
|  | знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот; упражнять в пользовании носовым платком. | относиться к нему в холодный период года, учить заботиться о нем. Познакомить детей с базовыми правилами здоровьесбережения.  Д/и «Уложим куклу спать».  Цели: закрепить названия постельного белья и принадлежностей; уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.  Д/и «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».  Цели: закрепить названия зимней одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться своем здоровье.  Игры – этюды на произведения:  Потешка «Уж я косу заплету».  Потешка «Где мой пальчик?»  «Мне уже четыре года» (фольклор)  Потешка «Завяжу потуже шарф».  В.Бардадым «Вот как Галю одевали».  Г. Лагздынь «Одевали малыша».  С.Капутикян «Пожалейте нас!»  Э.Успенский «Мальчик стричься не желает».  Э.Мошковская «Митя и рубашка».  Е.Благина «Как у нашей Ирки». |
| Ноябрь     «Умывание каждый день». | Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу. | Д/и «Купание куклы». Закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья; уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела; способствовать формированию привычки к опрятности.  Д/и «Что хорошо, что плохо». Закреплять культурно- гигиенические навыки, навыки культуры поведения за столом.  Д/и «Чистота и здоровье». Закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.  Игра-тренинг «На день рождения к кукле Кате». Формировать навыки безопасного поведения за столом.  Д/и «Сделаем куклам разные прически». Закреплять навыки ухода за волосами; уточнить названия необходимых для этого предметов; формировать понятие «опрятный внешний вид».  Д/и «Правила гигиены». Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причесывание, купание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.  Практическое упражнение «Послушные ладошки». Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, осознанное отношение к своему здоровью, внешнему виду. Формировать привычку мыть руки после туалета, акцентировать внимание на такой характеристике действий как аккуратность.  Беседа «Чистота и здоровье». Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.  Дидактическая игра «Мы моем свои расчески».  Рассматривание детских фотографий.  Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая», потешки «Водичка, водичка, умой мое личико». |
| Декабрь    «Как устроено тело». | Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем | Д/и «Как мы узнаем предмет». Закреплять знание о роли органов чувств.  Д/и «Кто что умеет делать», «Что делает девочка», «Зеркало». Закрепить знания о частях тела и их роли для человека; формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.  Д/и «Запомни движение». Совершенствовать представление о роли разных частей тела и необходимости упражнять их.  Д/и «Сделаем куклам красивые прически». Закреплять навыки ухода за волосами; уточнить названия необходимых для этого предметов; формировать понятие «опрятный внешний вид».  Д/и «Собери Машеньку», «Что есть у куклы?». Учить называть часть тела; формировать представление о том, для чего служит каждая часть тела.  Д/и «Умею – не умею». Акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма.  Д/и «Ребенок – кукла». Учить находить общие и отличительные признаки у ребенка и у куклы.  Д/и «Посылка от обезъянки». Продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду. Запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.  П/и «Жмурки». Упражнять детей в беге с увертыванием; закреплять умение двигаться с закрытыми глазами; формировать представление о роли зрения для человека.  СРИ «Салон красоты». Способствовать совершенствованию умения детей объединяться в игре, распределять роли, выполнять игровые роли. Закреплять навыки ухода за волосами.  Упражнение «Покажи свой нос, глаза т.д.».  Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме: использование потешек:  «Ножки, ножки», «Большие ноги шли по дороге». |
| Январь    «Если ты заболел» | Учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу. Дать детям представление о диагностике, умении определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь. Проявлять     инициативу каждому ребенку. | Экскурсия в медицинский кабинет.  Ситуация «Кукла Таня простудилась».  СРИ «Как мы лечим куклу Таню», «Больница».  Д/и «Оденем куклу на прогулку».  Цели: закрепить названия зимней одежды; уточнить порядок одевания.  Рассматривание картинки «Катаемся на санках».  Цели: учить видеть и называть предметы и действия на картинке, находить причинно-следственные связи;  учить составлять короткий рассказ (средняя группа);  подводить к пониманию пользы для здоровья прогулок и физических упражнений.  Д/и «Если кто-то заболел».  Цели: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача скорой помощи, позвонив по номеру «03»; упражнять в вызове врача и умении формулировать вызов. |
|  |  |  |
| Февраль    «Поход в кабинет врача» | Познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полно отвечать на вопросы, находить как можно больше слов. | Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей».  Беседа «Мы были у врача».  Д/и «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост». Закрепить знания о частях тела человека; формировать адекватное отношение к посещению медицинского кабинета; закреплять навыки рассказывания.  Д/и «Кому что нужно». Закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.  Просмотр мультфильма «Быть здоровым здорово», серия «Смешарики». Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здоровья сна.СРИ «Аптека», «Больница». |
| Март    «Таблетки растут на дереве» | .  Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание. | Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли, в огороде». Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.  Д/и «Узнай и назови овощи». Закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя; продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья.  Д/и «Угадай на вкус». Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу; закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.  Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты». Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать.  П/и «Огуречик». Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге, действовать в соответствии с текстом. Развивать быстроту реакции, совершенствовать функциональные возможности организма.  Составление рассказов об овощах и фруктах  Учить описывать предмет; упражнять в классификации понятий «фрукты — овощи»; закреплять знания об овощах и фруктах и их пользе для здоровья. |
| Апрель    «Как мы лечим жирафика | Воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь. Развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать разную гамму чувств от сочувствия другому до восторга своей причастности к доброму делу. | Игра-путешествие «Путешествие в страну Игрушки».  Игры – этюды на произведения: «Я сама»  М.Александрова «Что взяла – клади на место!»  А.Барто «Лошадка».  Е. Благина «Приходите – поглядите».  Н.Глазкова «Мальчик Петя».  Чтение сказки К.Чуковского «Айболит».  Ситуация «Уронили Мишку на пол, оторвали Мишке лапу». |
| Май    «Здоровая пища»                                                          . | Помочь детям понять,   что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не   только вкусной, но и полезной. | Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать».  Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.  Беседа «Здоровые зубы». Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, понимать необходимость заботы о зубах, помочь понять и запомнить важнейшие правила, соблюдение которых помогает сохранить здоровье зубов (не есть много сладкого; есть много овощей и фруктов; чистить зубы два раза в день).  Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты». Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать.  Творческая работа «Красиво, вкусно, полезно». Предложить детям при помощи специальных формочек нарезать фрукты, красиво разместить их на десертных тарелках. Рассказать о пользе фруктов, формировать элементарные представления о здоровом питании.  П/и «Огуречик, огуречик».  Игры – этюды на произведения:  Г.Лазгдынь «Куклу кормили?».  О.Дриз «Ну и каша!»  Э.Мошковская «Маша и каша».  С.Капутикян «Кто скорее допьет?»  Г.Лагздынь «Просто объеденье!»  И.Токмакова «Ай да суп!»  Ситуация «Будем заваривать чай».  СРИ «В гостях у матрешки», «Магазин». |

Список литературы:

1. Программа «Детство», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2007 г.

2. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

3. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

4. Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, «Скрипторий 2003».

5. Г.И. кулик, Н.Н. Сергиенко, «Школа здорового человека», ООО ТЦ «Сфера», Москва, 2010 г.

6. Волчкова В.Н., Степанова Н.В., «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада», ТЦ «Учитель», Воронеж, 2004 г.

**7**Планирование   работы в детском саду с детьми 3-4  года.Методические рекомендации для воспитателей по программе «От рождения до школы».

Москва.»Просвещение 2010г»       