**Проект**

**во второй младшей группе**

**«Если хочешь быть здоров!»**

***«Без здоровья невозможно и счастье»***

[***Белинский В. Г.***](http://www.wisdoms.ru/avt/b21.html)

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

**1. Тема:** «Если хочешь быть здоров»

**2. Автор проекта:** воспитатель второй младшей группы №2 «Смешарики» Филиппова Л.А.

**3. Вид проекта:** познавательно-игровой

- по характеру координации: открытый

- по количеству участников: групповой

**4. Участники проекта**: дети второй младшей группы, воспитатель группы, родители воспитанников

**5. Срок проекта:** краткосрочный – 1 неделя (25 – 29 ноября 2019г)

 **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.

 **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**: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**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.

**Этапы реализации** **проекта**

***I. Подготовительный 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.

***II. Основной этап реализации проекта***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательные области | Деятельность | Формы и методы работы |
| «Социально-коммуникативная» | Трудовая, игровая, коммуника-тивная, продуктивная |  **С/р игра «Дочка заболела».** Познакомить с профессией врача, развивать навыки общения, воспитывать сочувствие, желание заботиться о других.**С/р игра «На прием к доктору»** -для уточнения назначения предметов игрового оборудования и способов действия с ними; для воспитания осознания необходимости сообщать о самочувствии взрослым, необходимости лечения.**С/р игра «У врача»-**продолжать знакомить детей с деятельностью врача, закреплять названия медицинских инструментов, обучать детей реализации игрового замысла, воспитывать положительное отношение к врачу, снимать психологическое напряжение от необходимости посещения врача.**С/р игра «Накормим куклу вкусным обедом»-** закрепить, из каких блюд состоит обед, какие овощи входит в состав блюда. Активировать словарь. Побуждать детей сопровождать свои действия словами.  |
| Коммуника-тивная, чтение | **Беседа: «Дружим с водой»-** познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья. **Беседа «Безопасность в группе»-**рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.**Беседа на тему: «Если хочешь быть здоровым»-**уточнить и расширить представления детей о правилах поведения в общественных местах. Дать детям понять, что каждый ребёнок имеет право на здоровый образ жизни и на медицинскую помощь и лечение.**Просмотр мультфильма «Мойдодыр**»- закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.  |
| «Познание» | Познавательно-исследовательская и продуктивная | **НОД«Чистота –залог здоровья»** Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье. Закреплять знания детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении; развивать любознательность, наблюдательность; воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки.**НОД** **Конструирование «Айболит проверяет здоровье детей». «Ворота для машины Айболита»** Воспитывать понимание ценности здоровья, формировать желание не болеть, укреплять здоровье, упражнять в различении моркови, свёклы, лимона по характерным особенностям; учить строить ворота из двух вертикально стоящих кирпичиков, на которые кладётся ещё один кирпичик.**Д/игры** **«Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»-**развивать представление детей о  вкусной  и полезной еде.**Д/и «Овощи», «Фрукты»** Закреплять знания детей. Установить разницу между овощами и фруктами. Выяснить их полезные свойства для человека **Д/игра: «Полезно - вредно»-** закрепить знание детей о вреде и пользе продуктов, знание о способе сохранения своего здоровья. **Лото «Овощи, фрукты и ягоды»-**закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания. |
| Познавательно-исследовательская, коммуникативная, чтение, игровая |  **Беседа на тему:** «Ешь побольше витаминов, будешь ты всегда здоров»-закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны продукты и как важно правильно питаться. |
| «Развитие речи» | Игровая, коммуникативная, познавательная | **НОД«Сохраним свое здоровье»** Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о своем здоровье; учить детей правильно чистить зубыразвивать разговорную речь детей, активизировать словарь: здоровье, воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью.**Заучивание и обыгрывание потешек:** «Водичка, водичка», «Кто купаться пришёл, кто водичку нашёл», «Знаем, знаем, да, да, да, в кране прячется вода», «Буль-буль-буль, журчит водица», отгадывание загадок о предметах гигиены**Рассматривание иллюстрацийк сказкам и стихам, беседа по их содержанию**способствовать развитию речи как средство общения. На основе расширения ориентировки детей в ближайшем окружении. Развивать понимание речи и активизировать словарь. Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом. Обогащать словарь детей существительными, обозначающими названия игрушек, предметов окружения и др.**Кукольный спектакль Р.Манерко «Хрюша не грязнуля»** с целью приучения соблюдать порядок и чистоту в помещении, формирования положительного отношения к труду. Поддерживать интерес к новым произведениям, развивать разговорную речь.  **Д/игра "Оденем куклу на прогулку"-**упражнять детей в умении выбирать одежду в соответствии с временем года, учить правильно согласовывать прилагательные с существительными. |
| Чтение, коммуникативная, познавательная |  **Чтение художественной литературы И. Демьянов «Про Машу и манную кашу», К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая*»***Познакомить детей о правилах личной гигиены; закрепить понятие о правилах умывания, прививать привычку мыть руки и лицо, активизировать речь, пополнять словарный запас, поощрять внимательное слушание стихотворений целиком с помощью взрослого. |
| «Художественно-эстетическая» | Продуктивная, игровая, чтение, коммуникативная | **НОД Рисование «Где живет Витаминка?»** Уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтобы быть здоровым. Расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты и как важно правильно питаться. Закрепить представления детей о овощах и фруктах. Познакомить с методом нетрадиционного рисования. Обучать детей умению вести диалог с педагогом. Создать дружескую обстановку во время работы.**НОД Лепка «Поможем доктору Айболиту вылечить медвежат».** Обеспечить развитие умения детей правильно передавать в лепке форму, строение, характерные детали известных им фруктов, вызвать сочувствие к игровым персонажам, желание помогать им.**Д/и «Нарисуй человечку личико»** Дать представление о частях головы (глаза, ротик, носик, ушки, волосы), превращение овала в лицо и голову человека линиями и черточками.**Творческая мастерскаяЛепка.****Тема: «Фрукты для больных детей»-**закреплять навыки лепки прямыми и круговыми движениями рук.**Лепка «Хозяйка однажды с базара пришла»** Закрепить понятие о личной гигиене. Повторить приемы лепки круглых и предметов в форме колбаска. Формировать представление о полезных свойствах овощей и фруктов**Рисование «Какого цвета круги?»** Повторить основные цвета и их оттенки. Закрепить умение рисовать кругов. Развивать фантазию и воображение |
| Игровая, продуктивная, коммуникативная, познавательная | **Прослушивание песенки «Дружба начинается с улыбки»**Цель: Формировать представление о дружбе, товариществе, развивать навыки общения; развивать чувство прекрасного через музыку.  |
| «Физическая культура» | Игровая, коммуникативная, продуктивная | **НОД «Хорошо быть здоровым».** Формировать правильную осанку, посредством упражнений, ходить по дорожкам здоровья для профилактики плоскостопия, формировать основы здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей. Учить правильному дыханию носом, массажу рук; воспитывать желание заботиться о своём здоровье.**Игры «Зайка беленький сидит», «Кошечка», «Озорной мяч», «Веселый поезд»; дых.упр. «Снежинки», «Дует ветер», пальчиковая гимнастика.**Цель: Формировать представление детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов; учить выполнять действия за воспитателем в соответствии с текстом; формировать здоровый образ жизни; развивать память, внимание. |

**Работа с родителями**

1. Беседа «Одежда детей в группе».
2. Памятки родителям «Профилактика от гриппа», «Плоскостопие и как его избежать». Буклет для родителей «Профилактика нарушения осанки»
3. Папка -передвижка «Здоровый образ жизни ваших детей»

**III. Заключительный этап.**

* Развлечение «Здравствуй, доктор Айболит!»
* Изготовление Лэпбука «Будь здоров»

**Ожидаемые результаты**.

* формирование понятия, что такое здоровье, здоровый человек, что помогает быть здоровым;
* получение знаний о строении тела человека, его основных частях,

 их назначении, правилах ухода за ними;

* привитие умений и навыков личной гигиены, воспитание привычки к аккуратности и чистоте, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, привитие культурно-гигиенические навыков и простейших навыков самообслуживания, знание основных алгоритмов выполнения культурно-гигиенических процедур;
* повышение компетенции родителей по проблеме здоровьесбережения детей в условиях семьи.

**Заключение**
• *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.
• *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.
• *Перспектива:* 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 использование интегрированного подхода в этом направлении.

**Список используемой литературы:**
• Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
• Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
• Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
• Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
• Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
• Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
• Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
• Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.