

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
Детский сад «Танюша»

Проект
«Мы за здоровый образ жизни»
Младший дошкольный возраст
(3-4г.)

Подготовила:
воспитатель
Такиева Г.К.

Федоровский -2024 год

«Мы за здоровый образ жизни»

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатели, дети второй младшей группы и их родители, физ. инструктор.

Возраст детей: 4года.

Проблема проекта:

уделять особое внимание 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.

Цель проекта: Сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитывать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

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 пищи для здоровья человека.

-для педагогов:

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;
- 3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Форма проведения проекта:

Девиз проекта: «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Дата	Вид образовательной деятельности	Совместная деятельность педагога с детьми	Работа с родителями	Интеграция
23-27 января	Ежедневная профилактическая работа	- Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.) - гимнастика пробуждения, массажные дорожки.		Образовательные области: «Здоровье»; «Безопасность»;
23 января	Беседы Занятие Игры	«Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!» Познавательное мероприятие «В стране здоровья». - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»; - подвижные: «У медведя во бору «Мышеловка» и т.д.; - дидактические: «Лото» , «Овощи и фрукты» и т.д.	Консультация «Физическое оборудование своими руками».	«Физическая культура»; «Социализация»; «Познание»; «Коммуникация»;
24 января	Беседы Занятие Игры	«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» - чтение худ. Литературы К. Чуковский «Федорино горе»; -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.; - подвижные: «Мышеловка» и т.д.	Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи, о значимости совместной двигательной деятельности с	«Чтение худ. Литературы»

			детьми.	
25 января	Беседы Занятие Игры	«Беседа о здоровье, о чистоте» Спортивное развлечение «Неболейка». Подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору».	Наглядность в виде информационных файлов «Здоровое питание», «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»	Образовательные области: «Здоровье»; «Безопасность»;
26 января	Беседы Занятие Игры	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье; -Чтение худ. Литературы: К.Чуковского«Мойдодыр» -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.; - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».	Картотека «Физминутки», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры». «Артикуляционная гимнастика»	«Физическая культура»; «Социализация»; «Познание»; «Коммуникация»;
27 января	Занятие Игры	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье; -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д. -подвижные: «Попади в цель», «По желанию детей».	Выставка «Физическое оборудование своими руками»	«Чтение худ. Литературы»
	Итоговое мероприятие	-День открытых дверей для родителей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»; -Фотовыставка «Здоровая семья –здоровый ребенок».		

Результаты проекта:

-для детей:

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

-для родителей:

- 1) родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»;
- 2) выразили желание изготовить физическое оборудование своими руками.
- 3) приняли участие в оформлении фотогазеты «Здоровая семья- здоровый ребенок».

-для педагогов:

- 1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.
Помни истину простую, лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте».

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

физическое оборудование своими руками.



Фотовыставка «Здоровая семья – здоровый ребенок».



Список используемой литературы:

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

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

Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.