



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №23
Р.М. Кадырова
Приказ № 18/0 от 09.01.24.

Проект

В группе раннего возраста

"БУДЬ ЗДОРОВ"



Воспитатели:
Солдатова К.В.,
Баскакова И.А.

Проект «Будь здоров»

Вид проекта: групповой.

Продолжительность проекта: с 05.02.2024г. по 14.02.2024 г.

Возрастная группа: группа раннего возраста.

Форма организации с детьми: совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

Участники проекта: дети группы раннего возраста, родители, педагоги.

Актуальность проекта

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблемный вопрос: Как сохранить свое здоровье?

Цель проекта: Формирование у детей основы здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
2. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.

3. Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
4. Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

Предполагаемые результаты:

1. Получение детьми элементарных знаний о ЗОЖ.
2. Укрепление здоровья, снижение уровня заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Формы реализации проекта:

1. Непосредственная образовательная деятельность.
2. Чтение художественной литературы.
3. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
4. Наблюдения.
5. Игровая деятельность (дидактические игры, сюжетные, самостоятельные).
6. Развлечения, досуги.
7. Продуктивная деятельность.
8. Работа с родителями.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный:

1. Разработка и накопление методических материалов.
2. Создание необходимых условий для реализации проекта.
3. Создание развивающей среды.
4. Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
5. Разработка мероприятий.

2 этап – основной (практический):

НОД

Художественное творчество:

Рисование: «Фрукты, овощи»

Лепка: «Овощной салат»

ОБЖ: «Микробы и вирусы», «Будь внимателен», «Полезные и вредные продукты».

Музыка: Релаксационная музыка. Прослушивание песен о здоровье и спорте.

Чтение художественной литературы:

К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», «Королева зубная щётка», «Перевязка» Г. Ладонщиков, «Мыло» Я Акима, «Ночь уходит» В. Берестов, «Девочка чумазная» А. Барто, «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалков. «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковский. «5 дел перед сном», «Как Миша и Маша учились мыть руки».

Просмотр мультфильмов:

«Приключения огуречика», «Азбука здоровья - Личная гигиена смешарики».

Развитие речи:

Чтение пословиц о овощах, фруктах и здоровье.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

Рассматривание иллюстраций полезные вредные продукты.

Беседы:

Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «О чистоте рук», «Микробы и вирусы», «О зубах», «О зубной щётке и о зубной пасте», «Беседа о полезных продуктах».

Утренняя гимнастика:

Комплекс утренней гимнастики «Здоровью скажем «Да».

Гимнастика после сна

Дыхательная гимнастика:

«Чудо нос», «Вырасти большой», «Цветы», «Лягушонок».

Гимнастика для глаз:

«Носик», «Глазки».

Пальчиковая гимнастика:

«Умывалочка», «Компот», «Апельсин», «Цветок», «Моем руки чисто – чисто»

Сюжетно ролевые игры: «Семья», «Больница», «Аптека».

Подвижные игры

«Ловишки», «С бережка на бережок», «Зайцы», «Птички и кошка», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «У медведя во бору», «Кто лучше прыгнет?», «Перебежки», «Кто дальше?», «Попади в цель».

Дидактические игры:

«Полезно-вредно», «Съедобное – несъедобное» «Чудесный мешочек», «Что лишнее?».

Решение поставленных задач с родителями:

Консультации: «Виды закаливания», «Жизнь без вредных привычек», «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи», «Здоровый образ жизни семьи».

3-этап заключительный

1. Обработка результатов по реализации проекта.
2. Работа с родителями (изготовление варежка-самомаж).
3. Спортивного развлечения.
4. Фотоотчёт по проекту.

Выводы:

Результат проекта:

Проект «Будь здоров» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе). Дети принимали активное участие в спортивном развлечении, подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений.

Используемая литература:

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.