Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25 «Малыш»

Проект в младшей группе

«Здоровый образ жизни!»

Составитель:

Здаревская О.Н.,

воспитатель младшей группы,

Резкова С.Л.,

инструктор по ФИЗО

г. Карпинск

2025

Проект «Здоровый образ жизни»

Тип проекта: познавательно-игровой

Продолжительность проекта:краткосрочный.

Участники проекта: дети младшей группы, воспитатели, родители.

**Проблема проекта:**

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.

**Обоснование проблемы:**

- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни детей.

**Актуальность проекта**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. 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.  
 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Цель проекта:**

Повышать уровень знаний детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение со специалистами детского сада.

**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;

**-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 взаимо-поддержки;

3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**-для родителей:**

1) дать представление родителям о значимости совместной деятельности с детьми, о полезную и вредную пищу, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;

2) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Аннотация проекта.**

Работа направлена на укрепление здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ, формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; повышению грамотности родителей в вопросах укрепления здоровья дошкольников.

**Основные формы реализации проекта:**

- беседы,

- чтение художественной литературы,

- детское творчество,

- игры,

- работа с родителями.

**Пути решения проекта.**

В соответствии с ФГОС ДО, проект «Здоровый образ жизни» опирается на научные принципы ее построения:

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми и основным видом деятельности является игра;

- принципы гумманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

**Роль родителей в реализации проекта:**

1) Индивидуальная беседа с родителями «Режим для и его значение для здоровья ребенка»;

2) Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка), (рисование); «Мой друг мячик!»

3) Консультации: «Витамины для ребёнка», «Как правильно одеть ребёнка летом», «Крепкие зубы-залог здоровья», «Что необходимо знать о кишечных инфекциях», «Сладости: есть или не есть?», «Почему ребёнок неправильно дышит»

**Ожидаемые результаты проекта:**

1.Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.  
2.Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.  
3.Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.  
Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

**Этапы реализации проекта**

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. Привлечение родителей к реализации проекта.

**Основной этап:**

**План работы по проекту «Если хочешь быть здоров» в младшей группе.**

**Понедельник**

Путешествие в страну здоровья «Город Витаминов»

**Утро:**

1. Игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья»

2. Утренняя гимнастика «Веселое солнышко»

3. Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Витамины в баночке»

4. Подвижная игра «Волшебные купола»

**Вечер:**

1. Д. игра «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах);

2. Игра-конструирование «Больница для зверят»

3. Беседа с родителями о пользе чеснока.

**Вторник**

Путешествие в страну здоровья «Спортландию»

**Утро:**

1. Упражнение с массажным мячиком «Ёжик»

2. Беседа с детьми «Чесночок-здоровячек» (о пользе чеснока)

3. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» (для малышей)

4. Подвижные игры: «Лиса и зайцы», «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель».

**Вечер:**

1. Самостоятельная двигательная активность детей

2. Чтение сказки: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»

3.Просмотр презентации «Зачем чистить зубы»

**Среда**

Путешествие в страну здоровья «В гостях у доктора Айболита»

**Утро:**

1. Рассматривание иллюстраций к сказке К. Чуковского «Доктор Айболит»

2. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «В гостях у доктора Айболита»

3. Сюжетно-ролевая игра «Доктор»

4. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь»

**Вечер:**

1. Закаливающий массаж подошв «По ровненькой дорожке»

2. Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит»

**Четверг-**

Путешествие в страну здоровья «Хорошее настроение»

**Утро:**

1. Разминка: «Можем все мы показать…»

2. Игры и упражнения на снятие эмоциональной напряженности у детей: «Лимон», «Наши ушки»,

3. Игры с использованием тренажёров для развития речевого дыхания «Лягушка», «Подними и удержи».

4. Занятие по развитию речи: "Разучивание потешки "Солнышко"

5. Подвижная игра: "Солнышко и дождик»

**Вечер:**

1. Чтение сказки: Л. Воронкова «Маша растеряша»

**Пятница -**

Путешествие в страну здоровья «В гостях у Мойдодыра»

**Утро:**

1. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)

2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (рисование).

Тема: "Вирусы-вредирусы!"

3. Просмотр развивающего мультипликационного фильма «Про микробов»

4. Физкультурно-оздоровительный досуг «Будь здоров, Петрушка!»

**Вечер:**

1. Сюжетно-ролевая игра «Семья» (купание малышей).

2. Чтение сказки К. Чуковского "Мойдодыр"

**Спортивное развлечение для детей младшей группы**

**«Будь здоров, Петрушка!»**

***Цель:*** формировать у детей положительное настроение от занятий физической культурой; побуждать интерес к здоровому образу жизни;

***Задачи:***

- вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков;

- развивать мышление, память;

- формировать представление о здоровом образе жизни;

- развивать двигательную активность;

- учить детей отвечать на поставленные вопросы, отгадывать загадки;

- воспитывать эмоциональную отзывчивость, доброжелательность.

***Оборудование:*** костюм Петрушки, морковка (грязная), муляжи овощей и фруктов, корзина, 2 ящика, маска кота, картинки с изображением полотенца, мыла, расчески, зубной щетки (цельные и разрезные), большая конфета, витамины.

***Ход развлечения:***

*Дети стоят в кругу на спортивной площадке.*

Ведущий. Сегодня день не как всегда,

Немножко необычный,

И настроение и здоровье у всех ребят… Отличное!

*Ведущий*. Вы друг другу улыбнулись?

Дети. Да.

*Появляется Петрушка (кашляет, чихает)*

Ведущий. Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Петрушка. -Здравствуй, Петрушка!

*Петрушка вместо приветствия громко чихает и кашляет.*

Ведущий: Давайте скажем петрушке «Будь здоров!» (хором).

Петрушка, что ты такой невеселый?

Петрушка: Я постоянно болею. Вот и хотел у вас узнать, что вы делаете, что никогда не болеете и весело живете?

Ведущий: так вот, в чем дело. Мы с ребятами с удовольствием расскажем тебе и покажем, что нужно делать, чтобы не болеть. Смотри и слушай внимательно. А лучше за нами повторяй.

Ребята, с чего мы начинаем каждый наш день?

Дети: с зарядки.

Петрушка: с какой еще зарядки?

Ведущий: а вот с какой, присоединяйся к нам и узнаешь.

*Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»*

Ведущий: Вот, Петрушка, так мы начинаем каждое утро.

Петрушка: Я понял! Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку!

Ведущий: Но не только. Ребята, что еще нужно делать, чтобы не болеть?

Дети: Кушать полезную еду: овощи, фрукты.

Петрушка:Да, да, да! У меня как раз есть морковка! Я ее с грядки сорвал. Сейчас съем (достает грязную морковь)

Ведущий: Что ты, Петрушка, нельзя ее есть.

Петрушка: Глупости говорите, можно, она же вкусная и полезная.

Ведущий: Ребята, а почему нельзя есть грязную морковку. Что может случиться?

Дети: Живот заболит.

Петрушка: Живот? Ой-ой, не хочу, чтобы животик болел. Лучше я ее дома помою и съем.

Ведущий: Ребята, Петрушка, у меня есть корзина с фруктами и овощами. Сейчас вам покажу. (Случайно роняет корзину, фрукты и овощи падают на землю)

Ну, вот хотела вам показать и случайно уронила. Давайте все вместе соберём корзинку.

*Игра «Собери фрукты и овощи»*

*Дети делятся на две команды. В противоположных концах площадки по ящику. Одна команда собирает овощи, другая фрукты. Уговор – брать по одному овощу или фрукту и принести в свой ящик.*

Ведущий: Молодцы! Петрушка, обязательно мой овощи и фрукты.

Ведущий: Петрушка, а знаешь, что нужное еще делать, чтобы сохранить здоровье? Дети знают, что солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Ходить на прогулку, там нас солнышко встречает. Расскажите Петрушке про солнышко.

Дети (рассказывают стихотворение, выполняя движения руками):

Солнце вышло из-за тучки,

Протянуло солнце ручки.

Ручки солнышка - лучи-

Так нежны и горячи.

/Н. Нищева/

Ведущий: А чтобы с пользой провести время на прогулке, надо поиграть, подвигаться. Ребята, поиграем с Петрушкой?

*Подвижная игра «Кот и воробушки»*

Петрушка: Мне понравилось. Я всех своих друзей так научу играть.

Ведущий: Ребята, а что же мы делаем после прогулки?

Дети: Моем ручки с мылом.

Петрушка: А зачем?

Ведущий:

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Ребята, а самому надо быть чистым и опрятным?

Дети: Да.

Ведущий: Правильно, ведь чистота – залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты? Попробуйте отгадать загадки.

Загадки

1.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло)

2. Мягкое, пушистое,

Чистое — пречистое.

Об него мы руки вытираем

И на место убираем. (Полотенце)

3.Всех лохматых расчесать,

Кудри в косы заплетать,

Делать модную прическу

Помогает нам … (расческа)

4. Кто почистит зубки нам по утрам и вечерам? (Зубная щетка)

*Игра "Собери картинку". Команда должна собрать 2 разрезных картинки.*

Петрушка: Я все понял! Я тоже теперь буду руки мыть пред едой, причесываться, зубы чистить, буду гулять, буду кушать полезные продукты овощи и фрукты.

Я теперь никогда болеть не буду. Вы меня ребята научили, что надо делать, чтобы не болеть, дали мне очень важные советы. Вы очень хорошие ребята!!! И у меня есть для вас сюрприз (достаёт большую конфету).

Ведущий: Петрушка, ну как же так? Конфета у тебя одна, а детей, посмотри сколько? Не хватит на всех!

Петрушка: а я сейчас одну большую конфету превращу во много – много маленьких витаминок! Витамины полезней для детей. И тогда на всех хватит!

- Бом! Бом! Бом! Повернусь сейчас кругом! (Петрушка поворачивается вокруг себя и достает из большой конфеты витаминки, угощает детей).

Спасибо вам, а мне пора возвращаться. До свидания ребята! (уходит)