

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение -
детский сад №428 «Золотая рыбка»

**Проект для детей младшей группы
ЗДОРОВЕЙка**

Разработали и реализовали:
Карпова Е. С
Инструктор по физкультуре
Овсякова Е. А

Екатеринбург 2024 г.

Паспорт проекта

Участники проекта: дети младшего дошкольного возраста, воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

Срок реализации: январь – май 2023 г

Вид проекта: долгосрочный

Тип проекта: познавательно-игровой, групповой.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан-Жак Руссо

Актуальность:

Здоровье – это, пожалуй, главное в жизни. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы. Образовательная область физическое развитие требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Выбранная тема показалась мне интересной и актуальной потому, что навыки и привычки, сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

Проблема:

У детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

При беседах с воспитанниками группы о физической культуре, спорте, здоровье людей, выяснилось, что некоторые дети не совсем правильно понимают понятие «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья, не знают, как его сохранить и укрепить.

Новизна:

Особенностью проекта является единое воспитательно-образовательное пространство, созданное на основе доверительных

партнерских отношений воспитателя и сотрудников ДООУ с родителями группы. Это залог успешной работы с детьми.

Цель проекта:

Формирование у детей основ здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья детей младшей группы.

Задачи проекта

Для детей

Образовательные:

- сформировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять своё здоровье;
- повысить интерес к подвижным играм, занятиям физической культурой;
- расширить двигательные возможности ребёнка за счёт освоения новых движений и упражнений здоровьесберегающих технологий;
- продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

- продолжать укреплять и сохранять здоровье детей введением физкультурно-оздоровительных, закаливающих мероприятий;
- развивать социально значимые личностные качества: трудолюбие, целеустремленность, выдержку, организованность, инициативность;
- развивать у детей физические качества: выносливость, быстроту, силу, ловкость, сноровку, координацию;
- закрепить и систематизировать знания детей о правильной осанке, культурно-гигиенических процедурах;
- развивать мыслительные способности, внимание, память, речевую активность, общую и мелкую моторику;
- развивать у детей умения выполнять правильно дыхательную и артикуляционную гимнастики, самомассаж, физические упражнения.

Воспитательные:

- воспитывать у детей социально значимые личностные качества: трудолюбие, целеустремленность, выдержку, организованность, инициативность;
- воспитывать стремление к укреплению и сохранению здоровья посредством занятий физической культурой;
- воспитывать у детей доброжелательные отношения, умение договариваться и сотрудничать во время совместных игр, эстафет, соревнований.

Для воспитателя:

- создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных и других мероприятиях, посвящённых ЗОЖ;
- расширить информационную базу по указанной теме;
- обновить дидактический материал по указанной теме для детей группы.

Для родителей:

- повысить педагогическую культуру родителей, познакомить с формами и методами сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей;
- развивать творческие и физические способности детей;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни в семье.

Ожидаемые результаты проекта

Для детей:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы, проявляют творчество, активность и детальность в работе.
4. Активизирован и обогащён словарный запас детей по теме.
5. Дети также освоили главные правила по безопасности жизнедеятельности, личной гигиене, правильном питании; научились приемам самомассажа, различным гимнастикам (дыхательной, пальчиковой, для глаз), управлять своими чувствами (сдерживать слезы, гнев и т. д.).
6. Участие в совместной деятельности родителей.

Для воспитателя:

В результате реализации проекта качественно изменится работа воспитателя, который сможет эффективнее решать задачи воспитания и обучения детей дошкольного возраста по данной теме.

Для родителей:

- повысился уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья и значимости здорового образа жизни;
- расширилось представление о закаливающих мероприятиях и о полезных продуктах питания;
- появился интерес к совместным занятиям физкультурой и спортом с детьми.

Интеграция образовательных областей

«Физическое развитие»:

Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности, развивать психофизические качества, воспитывать выдержку,

настойчивость, решительность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию, поддерживать интерес к физической культуре и ЗОЖ.

«Речевое развитие»:

Формировать у детей инициативу и любознательность с целью получения новых знаний о физкультуре и ЗОЖ, приучать к самостоятельности ответов и суждений.

Продолжать учить детей внятно произносить в словах звуки; развивать моторику речедвигательного аппарата, речевой слух и речевое дыхание. Вовлекать детей в разговор во время рассматривания предметов, иллюстраций, слайдов. Обучать умению вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него полным предложением.

«Социально-коммуникативное развитие»:

Развивать интерес к различным видам игр, физическим упражнениям; к активной деятельности. Поддерживать бодрое и радостное настроение. Развивать у детей умение выбирать роль, выполнять в игре несколько взаимосвязанных действий.

Воспитывать умение детей соблюдать правила, согласовывать движения, взаимодействовать с педагогом и детьми; уступать, договариваться и ладить друг с другом в совместной игре.

«Познавательное развитие»:

Расширять и углублять знания детей о физкультуре и ЗОЖ; формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, физической культуры.

«Художественно-эстетическое развитие»:

Способствовать развитию навыков выразительной передачи игровых и сказочных образов. Формировать устойчивый интерес к продуктивной деятельности; обучать активному и творческому применению усвоенных способов изображения в рисовании, лепке; развивать фантазию.

Методы и приемы:

1. Словесный (объяснение, описание, поощрение, убеждение, использование скороговорок, пословиц и поговорок).
2. Наглядный (показ педагога, пример, помощь).
3. Метод исследования, наглядности (рассматривание коллекций, иллюстраций, альбомов, просмотр мультфильмов, видеофильмов).
4. Проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации).
5. Практический (самостоятельное выполнение детьми заданий).
6. Эвристический (развитие находчивости и активности).
7. Сотворчество (взаимодействие педагога и ребенка в едином творческом процессе).

Этапы реализации проекта

Первый этап - организационный

1. Постановка проблемы, определение цели и задач проекта.
2. Сбор информации и подготовка методической, научно-популярной и художественной литературы, иллюстрированный материал по теме проекта.
3. Планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

Второй этап - внедренческий

1. Довести до участников проекта важность данной проблемы.
2. Проведение занятий, развлечений, бесед, экспериментов, мероприятий.
3. Выстраивание сотрудничества с родителями;
4. Обновление и обогащение предметно-развивающей среды группы;

Третий этап - результативный

1. Просмотр презентации о работе по проекту;
2. Анализ результатов реализации группового проекта, корректировка содержания, подведение итогов;
3. Обобщение и распространение опыта работы.

Организация деятельности детей и родителей в рамках проекта

Виды деятельности	Тема
1.Познавательная-исследовательская деятельность	Экскурсия «Кто заботится о детях в детском саду.» Викторина «Полезные и вредные продукты» Исследование «Как правильно мыть руки» Наблюдение « Самые чистые зубки»
2. Коммуникативная	1. Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта; о здоровом образе жизни; строении человека; оформление альбомов. 2. Дидактическая игра: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование», «Кому что нужно?», «Подбери рифму», «Один – много», «Подбери определение» и др. 3. Составление рассказов детей о здоровом образе жизни. 4. Фотовыставка «Папа, мама, я - спортивная семья!» 5. Беседы: «Витамины на столе» «Спорт вокруг нас» «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»
3.Двигательная деятельность детей	1. Утренняя и бодрящая гимнастика после дневного сна; 2. Тематические прогулки 3 Физкультурные занятия; 4. Подвижные игры; 5. Походы выходного дня в лесопарк «Калиновский» 6. День Здорового образа жизни 7. Игра Зарница 8. Физкультминутки, пальчиковые гимнастики,

	<p>артикуляционная гимнастика;</p> <p>9. Спортивные игры, эстафеты, соревнования.</p>
4. Продуктивная деятельность детей	<p>1. «Правила мытья рук в картинках»</p> <p>2. «Режим дня»</p> <p>3. «Спорт вокруг нас» лепбук</p> <p>4. «Здоровый образ жизни» брошюра</p> <p>5. «Витамины на столе» папка-передвижка</p>
5. Музыкально-художественная деятельность	<p>1. Прослушивание и разучивание песенки «Про зарядку» (муз. Д. Львова, сл. В. Викторова);</p> <p>2. Музыкальный массаж «Паучок» (Е. Железнова)</p> <p>3. Музыкальная игра «Чистюля» (Е. Железнова)</p>
6. Чтение художественной литературы	<p>1. Загадки и пословицы о видах спорта и физической культуре;</p> <p>2. Рассказы: «Волшебный нос», «Про орехи», В. Беспалов «Голубая льдинка», Ч. Янчарский «Приключения Мишки-Ушастика», В. Голявкина «Про Вовкину тренировку», С. Афонькина «Зачем делать зарядку?», «Как стать сильным?», Н. Носов «На горке», А. Говоров «Секрет бодрости»;</p> <p>стихотворения: Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Прокофьевой, Г. Сапгира</p>
7. Игровая деятельность	<p>Сюжетно ролевые игры: «Прогулка в зимний лес», «Накрой полезный стол» «Малые олимпийские игры».</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Салют», «Хитрая лиса», «Мороз- Красный нос», «Ловишки»,</p> <p>Театрализация «Айболит», «Федорино горе»</p>
8. Работа с родителями	<p>Консультации:</p> <p>1. «Как провести выходной день с детьми»;</p> <p>2. «Профилактика гриппа, ОРВИ и простудных заболеваний»;</p> <p>3. «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»;</p> <p>4. «Зачем заниматься утренней гимнастикой, физкультурой и спортом?»;</p> <p>5. Анкетирование: «Здоровье Вашего ребенка»;</p> <p>6. Совместное строительство зимних построек на групповом участке;</p> <p>7. Папка-раскладушка «Игры, которые лечат» (по методике Голанова);</p> <p>8. Выставка семейных стенгазет «Мы за ЗОЖ!»</p>

Литература:

1. «Детство»: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.П.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2014. - 321 с;
2. Гуменюк Е.И. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь / Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2013. - 271 с;
3. Деркунская В.А. Образовательная область "Здоровье". Как работать по программе "Детство" / В.А.Деркунская. - М.: Сфера, Детство-Пресс, 2012. - 176 с;
4. Дыбина О.В.// Занятия по ознакомлению с окружающим миром в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;
5. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения // Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей дошкольного возраста - М.,2004;
7. Кириллова, Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет // Ю.А.Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 368 с;
8. Кириллова Ю.А. «Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста»// Детство - Пресс, 2012 - 80с;
9. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» ФГОС. Изд.: Мозайка, 2014г.;
10. Нищев, В. М. Весёлая анатомия. Формирование представлений о себе и о своем теле / В.М.Нищев, Н.В.Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 303 с;
11. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 3-4 лет / И.М.Новикова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 753 с;
12. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет»: Волгоград, 2012 – 78 с;
13. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2007;
14. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3 частях. Часть 1. Программа «Старт». Методические рекомендации / Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. - М.: Владос, 2014. - 320 с;
15. «Расти здоровым»: Детская энциклопедия здоровья/ пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1992 – 592с.