

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №6»

**ПРОЕКТ В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**  
**«КРЕПЫШИ И НЕБОЛЕЙКИ»**

Выполнила: воспитатель

1 кв. категории

Семина С.В.

### ***Актуальность.***

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей выработать привычку к регулярным занятиям физической культурой. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Забота о воспитании здорового ребенка является ежегодной задачей в работе нашего образовательного учреждения.

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

***Тип проекта:*** оздоровительный

***Вид проекта:*** краткосрочный-с 14.11-18.11.22г.

Воспитатель: Семина С.В

***Участники проекта:*** дети младшей группы , воспитатель , родители.

***Цель:*** оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей раннего возраста.

### ***Задачи:***

1 Создание условий, способствующих развитию двигательной активности и поддерживающие бодрое состояние детей.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.

3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены, о культуре питания.

4. Развитие двигательной активности, самостоятельности, а также познавательной активности малышей.

5. Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

6. Заинтересовать родителей вопросами формирования ЗОЖ детей в семье

### ***Реализация проекта:***

#### ***1 этап - Подготовительный этап***

##### **Работа с родителями:**

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет».
- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;

#### ***2 этап - Практический***

##### ***Работа с детьми:***

Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

- Утренняя гимнастика;
- Динамические паузы, физкультминутки;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм.

Закаливающие мероприятия (ежедневно)

- Облегчённая одежда в помещении и на улице;
- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.
- Ходение босиком по массажным дорожкам.

- Самомассаж стоп и рук.
- Игры, направленные на формирование правильной осанки.

## Совместная деятельность воспитателя с детьми и родителями

### Понедельник

#### Спорт и зарядка-

#### лучшие друзья

Беседа и обыгрывание ситуации «Кукла делает зарядку»-рассказ воспитателя о пользе утренней зарядке.«Быть здоровым»: формировать представления детей о ЗОЖ.Развитие движений «Воробушки»

Папки-передвижки «Профилактика ОРЗ»,

«Режим дня- это важно»

### Вторник

#### «Быть здоровым хочу»

Беседа «Как не заболеть и быть здоровым»-воспитывать бережное отношение к своему здоровью Д-и «Доскажи словечко»-закрепить знания детей о частях тела человека, о пользе гигиенических процедур для здоровья

#### Консультации

«Формирование кгн у детей»

«Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».

### Среда

#### «Витамины для здоровья»

Беседа и рассматривание иллюстраций «Овощи и фрукты-полезные для здоровья продукты»  
Д-и ; «Раздаем угощение» Развитие движений «Неваляшки»

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни

### **Четверг**

«Чистота – залог здоровья»

Беседа «Зайчик заболел»- о пользе витаминов

Д-и: «Где живут витамины?»

Беседа с родителями на тему «Береги здоровье с молодую»

### **Пятница**

«Мой организм»

Игровая ситуация: «Куклы надевают летнюю одежду на прогулку зимой». Цель: уточнить правила одевания на прогулку, закрепить предметы зимней одежды.»

под. игра «Топ-топ, каблучок»

Д-и; «Предметы гигиены»

Консультация «Помогите ребенку укрепить здоровье»,

памятки для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций»

## **Игровая деятельность**

### **Понедельник:**

«Оденем куклу на прогулку»,

Разрезные картинки «виды спорта»

### **Вторник:**

«Полезно-вредно»,

«Больница»

**Среда:**

«Собираемся на прогулку»

«Не бери в рот грязные предметы»

**Четверг:**

Рассматривание иллюстраций «Что нужно делать, чтобы не болеть!» Настольно-печатные игры с картинками, изображающие предметы для содержания тела в чистоте.

« Почему заболел медвежонок»

**Пятница:**

«Доктор Айболит»

«Про Машу и манную кашу»

***3 этап - Заключительный***

**Ожидаемые результаты (дети):**

1Повышение уровня освоения культурно-гигиенических навыков (Пользуются мылом, аккуратно моют руки, лицо; насухо вытираются полотенцем после умывания, вешают полотенце на место).

2Эмоциональная отзывчивость в процессе применения практических умений;

3Усиление инициативности во взаимоотношениях с взрослым.

4.Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

5.С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.

**Ожидаемые результаты для (родители):**

Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей;

Получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков;

Укрепление связей между детским садом и семьёй, соблюдение рекомендаций родителями по формированию у детей гигиенических навыков.

**Ожидаемые результаты (воспитатель):**

Повышение знаний по формированию культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста;

Единство требований со стороны персонала группы и родителей;

Укрепление связи с родителями.

**Продукт проектной деятельности:**

Оформление в группе уголка здоровья,

создание картотек различных гимнастик:

- дыхательная гимнастика,

- физкультминутки,

- подвижные игры.

**Оснащение предметно-развивающей среды группы:**

Пополнять и обновлять уголок здоровья в группе.

Пополнить подборку дидактических и подвижных игр.

Методическая копилка:

Разработать картотеки проведения режимных моментов.

Подобрать потешки, стихи, загадки, художественные произведения.

Подобрать дидактические игры, дидактические упражнения, словесные, пальчиковые игры, подвижные игры по теме.

### **Обеспечение проектной деятельности**

#### ***Материально – техническое:***

спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, платочки, флажки и др.

#### ***Образовательное*** - использование технологий:

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств и двигательной активности;
- развитие физической культуры дошкольников;
- закаливание;
- самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- профилактика плоскостопия;
- формирование правильной осанки;
- формирование воспитание привычки к повседневной физической активности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.



## **Литература:**

1 Берестнева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ З.И. Берестнева; М: Творческий Центр 2008.

### **Детская художественная литература**

О физическом воспитании - Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

О закаливании - О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

О сне - П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».

О питании - З. Александрова «Большая ложка»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

О санитарно-гигиенических навыках - А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М. Яснов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».

О прогулке - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Прогулка»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; «В день морозный»; С. Михалков «Прогулка».

О психологическом климате в группе и дома - З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»