

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Долгосрочный творческий проект  
по здоровьесбережению  
во второй младшей группе  
«Здоровым быть здорово!»**



**Подготовила воспитатель:**

**МАДОУ «Колокольчик»**

**Биннатов Г.А.**

**г. Когалым**

## **Пояснительная записка**

Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.  
Здоровый нищий счастливее больного короля.  
(Цицерон)

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Здоровые дети - это основа жизни нации. Выдающийся педагог, автор «Педагогике Сердца» Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Действительно, только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его.




### **Актуальность проекта**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

### **Проблема**

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически. Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

### **Условиями реализации проекта являются:**

-  Создание интереса у детей;
-  Участие родителей и педагогов группы в реализации проекта;
-  Разработка конспектов занятий, бесед по теме;

✚ Чтение художественной литературы, заучивание стихов, пальчиковых гимнастик, потешек;

✚ Продуктивные виды деятельности, труд;

✚ Рассматривание иллюстраций, наблюдения;

✚ Дидактические игры; подвижные игры; ролевые игры-

ориентированы на развитие у воспитанников таких качеств как, осознать ответственность за свое здоровье.

**Цель проекта:** формирование начальных представлений о зож у детей младшего дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий

### **Задачи проекта:**

#### *Образовательные:*

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

#### *Развивающие:*

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

### **Общие сведения о проекте:**

<b>1</b>	<b>Наименование организации</b>	<b>Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Колокольчик»</b>
<b>2</b>	<b>Название проекта</b>	<b>«Здоровым быть здорово!»</b>

3	Автор проекта	Биннатова Гунель Асим кызы
4	Тип проекта	Познавательный - игровой
5	Продолжительность проекта	Среднесрочный (март-май)
6	По характеру контактов	Открытый, осуществляется внутри ДОУ, в контакте с семьей
7	Участники проекта	Дети второй младшей группы, воспитатели группы, родители(законные представители) воспитанников, инструктор по ФИЗО, медицинский работник ДОУ.
8	Образовательные области	- Социально-коммуникативное развитие - Познавательное развитие - Речевое развитие - Художественно-эстетическое развитие - Физическое развитие

### Ожидаемые результаты:

#### Для детей:

- ✚ Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- ✚ Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- ✚ Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;

**Для педагогов:** -будут удовлетворены проведенной работой и результатами проекта; собран и систематизирован весь материал по теме проекта;

**Для родителей:** -у родителей появился интерес к образовательному процессу, развитию творчества, знаний и умений у детей, желание общаться с педагогом, участвовать в жизни группы.

### 1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- ✚ Подборка методического и дидактического материала.

- ✚ Подборка художественной литературы.
- ✚ Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
- ✚ Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
- ✚ Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
- ✚ Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье».
- ✚ Привлечение родителей к реализации проекта.

## 2.ОСНОВНОЙ ЭТАП

### Работа с детьми:

- ✚ Утренняя гимнастика.
- ✚ Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика.
- ✚ Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья».
- ✚ Физкультминутки.
- ✚ Закаливающие процедуры.
- ✚ Подвижные игры в группе, на улице.
- ✚ Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- ✚ Воспитание культуры поведения за столом.
- ✚ Образовательная деятельность по реализации проекта планировалась в соответствии с ФГОС ДО, т.е. с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, применялась интеграция образовательных областей:

Образовательные области	Формы работы с детьми
<p><b>Познавательное развитие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду»;</li> <li>-Ситуативный разговор «Где живут витамины?»;</li> <li>-Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН</li> <li>-Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»;</li> <li>-Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология)</li> <li>- Лото «Овощи, фрукты и ягоды»</li> <li>-Пазлы «Способы закаливания»</li> </ul>
<p><b>Речевое развитие</b></p>	<p><b>НОД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»</li> <li>-«В гостях у Доктора Айболита»</li> <li>-«Что нам скажет Мойдодыр»</li> <li>-«Где искать здоровье»</li> </ul> <p><b>Беседы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.</li> <li>- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»</li> <li>- Разучивание мирилок, пословиц о добре,</li> <li>-Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»</li> </ul>

	<p><b>Дигры:</b>  - «4-й лишний»  -«Узнай на ощупь»</p> <p><b>Чтение худ.лит-ры:</b>  А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки...», Т.Тониной «Мамин фартук».</p> <p><b>Потешки:</b>  Проговаривание потешек во время КГН:  «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!»  «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»</p>
<b>Социально – коммуникативное развитие</b>	<p>-Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.  -Беседа «Безопасность в группе»</p> <p><b>Дидактические игры:</b>  -«Правила чистюли»,  - «Уложим куклу спать»,  -«Назови части тела и лица»,  -«Что полезно, что вредно»,  -«Угадай по описанию»,  -«Угадай на вкус»</p> <p><b>Сюжетно – ролевые игры:</b>  -«Больница»,  - «Кукла Катя заболела»,  -«Угостим друзей полезным завтраком».</p>
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	<p><b>Аппликации:</b>  -«Витамины растут на дереве»,  -«Оденем врача»,  -«Душистое мыло»,  -«Витаминный компот»</p> <p><b>Рисование:</b>  -«Шприц»,  -«Фрукты»,  - «Витамины»,  -«Спортивный инвентарь»</p>
<b>«Физическое развитие»</b>	<p>-Подвижные игры в группе и на улице;  -Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики;  -Физкультурные занятия  - Утренняя гимнастика  -Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья».</p>

**Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников:**

- ✚ Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».
- ✚ Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».
- ✚ Консультация «Выходные с пользой для организма».
- ✚ Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».

### **Заключительный этап**

На третьем, заключительном этапе проводятся обобщение результатов работы:

- ✚ Оформление фото-газеты «ЗОЖ-это»
- ✚ Плакат «Быть здоровыми хотим»
- ✚ Выставка детских работ.
- ✚ Карточки оздоровительных гимнастик.
- ✚ Создание альбома «Полезная еда»

### **Итоговый продукт:**

- ✚ Выставка семейных фотогазет "Мы за здоровый образ жизни".

**Результат проекта:** Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей.

**Вывод:** С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.