

**Проект для младшей группы
по формированию ЗОЖ
«Быть здоровыми хотим»**

**Воспитатель:
Ахмерова О.Л.**



«Забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий, должна стоять забота об укреплении здоровья ребенка».

В. А. Сухомлинский



Актуальность проекта

Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания.

Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Цель проекта

Формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.



Задачи проекта

Образовательные:

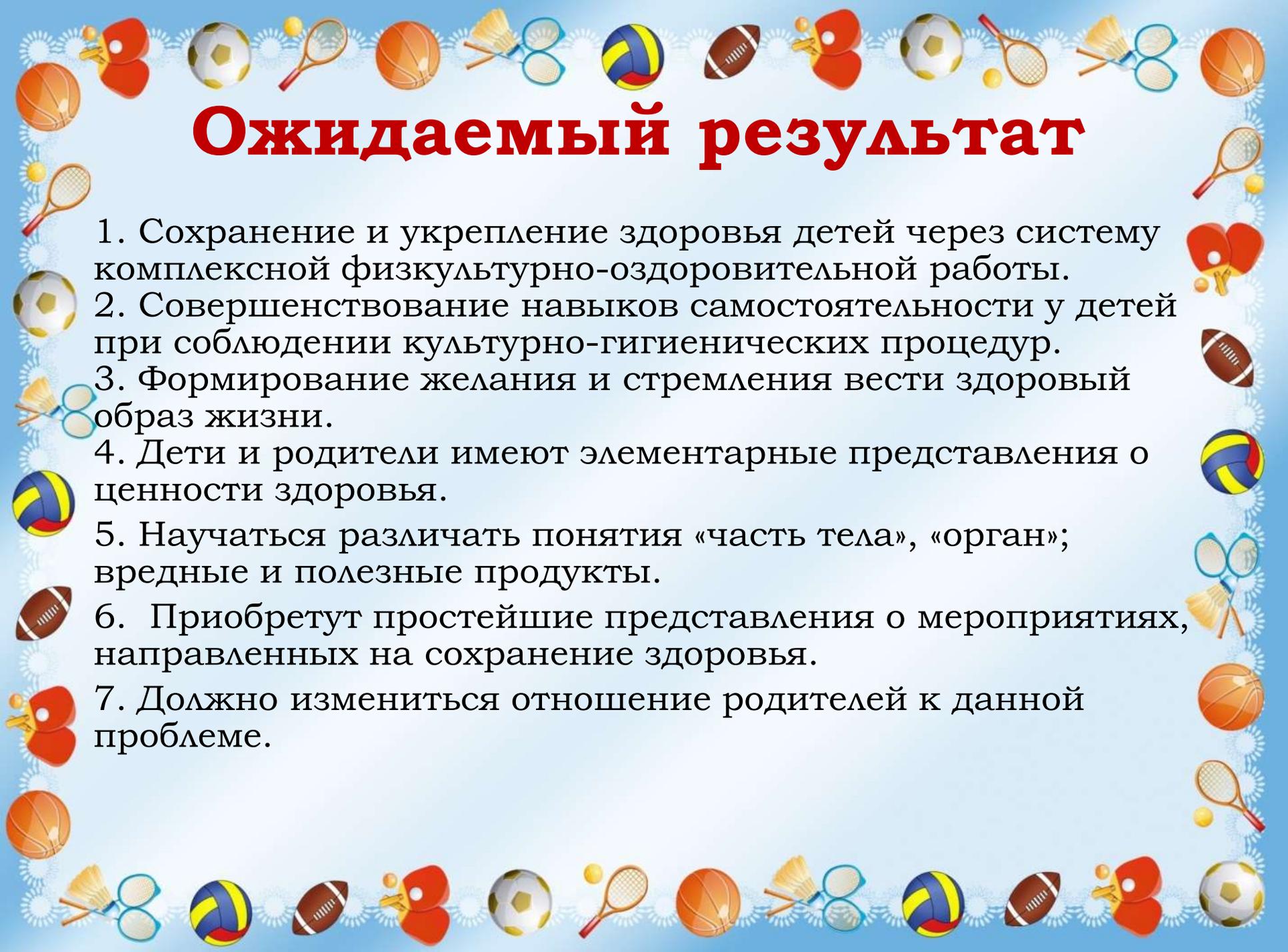
1. Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.
2. Дать представление о здоровом образе жизни.
3. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
4. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

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.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, interspersed with stylized sunburst patterns.

Ожидаемый результат

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.
4. Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.
5. Научатся различать понятия «часть тела», «орган»; вредные и полезные продукты.
6. Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
7. Должно измениться отношение родителей к данной проблеме.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball, all set against a light blue background with white floral patterns.

Этапы реализации проекта

I этап – подготовительный

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
 - исследование состояния здоровья детей;
 - диагностика физического, нервно-психического развития дошкольников.
2. Подборка методического и дидактического материала.
3. Подборка художественной литературы.
4. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
5. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
6. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
7. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье».
8. Привлечение родителей к реализации проекта.

II этап – практический

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хожение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

Работа с родителями

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

- Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

- Создание папки-передвижки в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

Утренняя гимнастика

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.



Физкультурное занятие

Подружились с физкультурой,
Гордо смотрим вы вперед!
Мы не лечимся микстурой –
Мы здоровы целый год!



**Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней
От телесных разных бед.**



**Наши дети физкультуру просто обожают
Силу, дух, мускулатуру в играх укрепляют!**



**Мы кидаем мяч друг дружку.
Мячик прыгал как лягушка.
Ускакал он вдруг куда-то,
Но найдут его ребята!**



Подвижные игры

«Игра не пустая забава. Она необходима для счастья детей, для их здоровья и правильного развития».

Д.В. Менджеричкая



Подвижные игры важны для физического воспитания дошкольников, способствуют их гармоничному развитию, удовлетворяют потребность малышей в движении, способствуют обогащению их двигательного опыта.



**Вокруг розовых кустов, среди травок и кустов
Кружим, кружим хоровод, ох веселый мы народ,
До того мы закружились, что на землю
повалились.
Бух!!!**



Пальчиковые игры

Чем больше мастерства в детской руке – тем умнее ребенок.

В.А. Сухомлинский



Дидактические игры

Специально созданная игра, выполняющая определенную дидактическую задачу, скрытую от ребенка в игровой ситуации за игровыми действиями.



Познавательная деятельность

Называем мы слова:

Лоб, затылок, голова,

Шея, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладони, локти,

Нос, живот, колени, пятки,

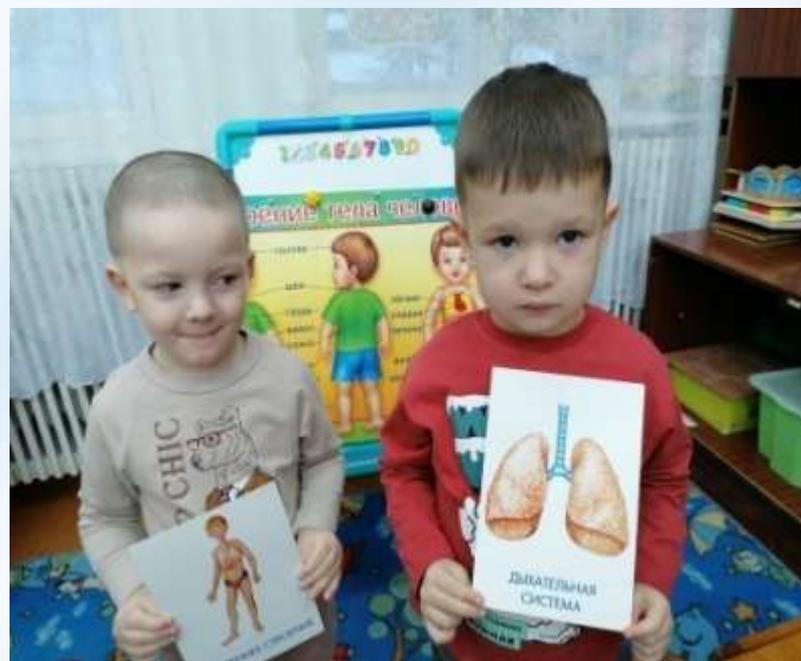
Губы, бедра и лопатки...

Части тела изучаем,

Части тела называем.



Формируем основополагающие позитивные достижения в развитии личности (образ Я, уважительное отношение и чувство принадлежности к своему и противоположному полу).



«Самое лучшее открытие – то, что ребенок делает сам».

Ральф У. Эмерсон



Художественно-эстетическая деятельность (Лепка «овощи, фрукты»).



**Витамины нам полезны,
Это точно знаем.**

**Только их не из таблеток
Мы употребляем.**

**Получаем их из пищи
Вкусной и полезной.**

**Где же прячутся они?
Очень интересно.**



Художественно- эстетическое развитие Рисование «Микробы»



Поделка «Мойдодыр» (из бросового материала)



Формирование культурно-гигиенических навыков

При формировании КГН идёт не просто усвоение правил и норм культуры поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых.



Прием пищи

Вот обед и подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ножки не стучат,
Наши языки молчат.
Приятного аппетита!



Оздоровительная гимнастика после сна



предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования.

**Чтобы не болели ножки,
Пойдем мы по дорожке.
Любят наши ножки
Массажные дорожки.**



Сюжетно – ролевые игры

Сюжетно – ролевая игра как одно из средств здоровьесбережения.



**Я врачом, наверно, буду,
Стану я лечить людей!
Буду ездить я повсюду
И спасать больных детей.**



Двигательная активность на свежем воздухе

является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**



Помните!
Здоровье детей в наших
руках!
Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!

