

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Северяночка»

**Социально-значимый образовательный
проект
«Малыши – крепыши»!
по созданию условий здорового образа
жизни в 1-й младшей группе**

Воспитатель: Тельнова Г. Е.
Амирова А. Э.

пгт. Нижнеангарск
2024 г.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

(из Устава Всемирной Организации Здравоохранения)

Пояснительная записка:

Проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. В здоровом берегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы ДООУ. В учебно-воспитательный процесс, включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, релаксация. В рацион питания детей включаются фрукты, соки, овощи, витамины.

Тема проекта: Социально-значимый образовательный проект

«Малыши – крепыши»!

по созданию условий здорового образа жизни в 1-й младшей группе

Вид проекта: Информационно – практический.

Продолжительность проекта: краткосрочный (2 месяц).15.01.2024 – 07.03.2024г

Участники проекта: дети первой младшей группы, педагоги, родители.

Актуальность проекта:

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребенка младшего дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств, которые, в свою очередь, учат на практике использовать теоретические знания.

Многие родители, к сожалению, недооценивают значения физического развития для полноценного развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью.

Родители не занимаются физическими упражнениями совместно с ребенком, не играют со своими детьми в подвижные игры. Ведь правильно организованные подвижные игры и физические упражнения укрепляют здоровье детей, закаляют организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Так возникла идея проекта: через тесное взаимодействие с семьями воспитанников расширить представления детей о физкультуре, КГН, ЗОЖ, сформировать интерес у родителей к совместным с детьми играм, показать родителям важное здоровье сберегающее значение физкультуры в жизни ребенка.

Особенно остро эта задача стоит в период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательной - оздоровительной работ.

Цель проекта:

Создание условий для здорового образа жизни детей в 1-й младшей группе.
Довести до сознания родителей важность здорового образа жизни для детей.

Проблема:

Родители недостаточно уделяют внимание здоровью детей, не соблюдают режим дома. Имеют недостаточно знаний о правильной профилактике мероприятий в период зима – весна. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать. Проблема ухудшения здоровья детей приобретает все большую актуальность

Задачи проекта:

1. 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.

4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.

5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, правила, физкультура, личная гигиена.

6. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

2. Сформированы простейшие навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.

3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы, проявляют активность в работе.

4. Возникнет интерес и потребность в ежедневных беседах о здоровом образе жизни и о значимости полезной пищи для здоровья человека.

5. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.

6. Повысится интерес и активность родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни.

7. Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей пребывание ребенка в ДОУ.

План

Месяц	Содержание работ	Ответственный
Январь 3 неделя	1. Тематическая беседа: «Наши верные друзья» 2. Пальчиковые игры: «Этот пальчик», «Зонтик», «Весёлые мишки». 3. Игры для профилактики правильной осанки: «Походи босиком» по массажным дорожкам	Воспитатель

<p>Январь 4 неделя</p>	<p>1. Тематическая беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p>2. Пальчиковые игры: «Водичка – водичка»</p> <p>3. Подвижные игры: «Курочка – цыплята», «Зайка серенький сидит...»</p> <p>4. Чтение: К. И. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», загадки и пословицы о здоровом образе жизни</p> <p>5. Рассматривание картинок: «Дети делают зарядку»</p>	<p>Воспитатель</p>
<p>Февраль 1 неделя</p>	<p>1. Пальчиковые игры: «Умывание».</p> <p>2. Закаливающие мероприятия «Если хочешь быть здоров – закаляйся»; ходьба босиком по дорожкам здоровья, воздушные ванны.</p> <p>3. Консультация для родителей: «Игры для развития мелкой моторики»</p> <p>5. Лепка: угощения для зайчиков.</p>	<p>Воспитатель</p>
<p>Февраль 2 неделя</p>	<p>1. Подвижные игры: «Курочка и цыплята», «Лиса и зайцы», «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль».</p>	<p>Воспитатель</p>

	<p>2.Пальчиковые игры: «Этот пальчик»</p> <p>3.Игра по профилактике плоскостопия: «Покатай мяч».</p> <p>4.Консультация для родителей: «Если ребёнок заболел. Лечимся играя»</p> <p>5. Раскрась мяч нетрадиционной техникой рисования (ватными палочками)</p>	
Февраль 3 неделя	<p>1.Игры по профилактике плоскостопия: «Иди по ребристой доске», «Кач – кач»</p> <p>2.Подвижные игры: «Гуси – гуси», «Заинька попляши»</p> <p>3. Игра с водой: «Кукла купается»</p> <p>4.Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»</p> <p>5. Рассматривание картинок о спорте: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься»</p> <p>6.Лепка: «Мой веселый звонкий мяч».</p>	Воспитатель
Февраль 4 неделя	<p>1.Игра - экспериментирование «Грязные и чистые руки».</p> <p>2.Подвижные игры: «Снежинки». «Санки»</p> <p>3.Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «Гуси – гуси»</p> <p>4.Оздоровительная игра «Найди</p>	Воспитатель

	<p>пуговицу»</p> <p>5.Консультация для родителей: «Соблюдение режимов питания»</p> <p>6. Рисование: «По ровненькой дорожке, шагают наши ножки»</p>	
Март 1 неделя	<p>1.Привлечь родителей к фотовыставке: «Растем здоровыми».</p> <p>2.Приобретении мячей Су джок.</p> <p>3.Приобретении мешочков с песком.</p> <p>4.Приобретении массажных варежек.</p> <p>5. Консультации для родителей: «Картотека малоподвижных игр».</p> <p>6.Провести выставку книг и тематических картинок о спорте.</p>	Воспитатель и родители

На время проведения проекта, все центры деятельности были оборудованы по тематике.

Центр книги:

Прочитать рассказ К. И. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», загадки и пословицы о здоровом образе жизни, картинки: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Полезная пища», «Мой любимый вид спорта».

Центр физкультуры:

Атрибуты для подвижных игр: «Курочка и цыплята», «Лиса и зайцы», «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Зайчик беленький сидит» ребристой доске(коврик), варежки для самомассажа, мячи Су джок, мешочки с песком, гантели.

Центр экспериментирования:

Игры с водой

Купание кукол

Игра - экспериментирование «Грязные и чистые руки».

Игры на развитие дыхания «Кораблики» «Волшебные пузыри»

Центр игры:

Сюжетная игра: «Семья», «Строители», «Уложим куклу спать»,

«Накормим куклу»

Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку»

Центр музыки:

Слушание и исполнение под музыку зарядки для пальчиков, игры с погремушками.

Музыкальная игра «Где же наши ручки», «Лошадка», «Жук»

Центр искусства:

Раскрасим мяч в нетрадиционной технике рисования (ватными палочками), раскрашивание картинок, «По ровненькой дорожке, шагают наши ножки»

Лепим угощения для зайчиков, мяч, «Весёлые мишки спортсмены»

Взаимодействие с семьей:

Проведение анкетирования с родителями.

Совместно с родителями и педагогами наполнить физкультурный уголок необходимым материалом

Привлечь родителей в изготовлении: массажных дорожек, мячей для метания, массажных рукавичек, тренажёров из подручных материалов.

Подготовить и разместить консультации для родителей:

«Картотека малоподвижных игр».

«Закаляемся дома».

«Картотека подвижных игр»

«Удобная обувь, одежда».

«Потешки для игр и умывания».

«Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни»

«Азбука здорового питания»

«Где живут витамины»

«Развиваем пальчики»

Папки – передвижки:

«Если дети часто болеют. Иммунитет».

«Воспитание культурно – гигиенических навыков»

«Зимние игры забавы».

«Правила мытья рук»

«Профилактика плоскостопия»

«Памятка по формированию здорового образа жизни»

Мы разработали этот проект с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни. В течение всего проекта с детьми младшей группы проводились тематические беседы «Наши верные друзья», «Если хочешь быть здоров...». Рассматривание картины «Дети делают зарядку».



Дети с большим удовольствием под музыку «прогоняли болезни» делая утреннюю зарядку используя султанчики, флажки, погремушки.

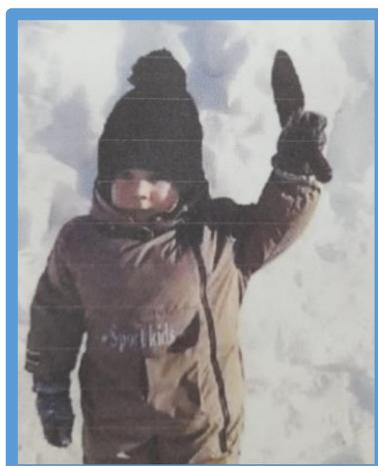


В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят:
хождение босиком по массажным коврикам.



умывание контрастной водой

Прогулки на свежем воздухе в любую погоду.



Самое любимое занятие детей, это игры с водой. Занятия с водой поднимали настроение у малышей, дарили им огромное количество положительных эмоций.



Очень важной частью нашего проекта это работа по развитию мелкой моторики "пальчиковые игры". Игры эти, очень эмоциональные, увлекательны и способствовали развитию не только мелкой моторики, но и речи, творчества, воображения. Дети с увлечением играли с пальчиками.



Оздоровительная игра «Найди пуговицу»



В непосредственной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, игры на дыхание затрагивающие вопросы здоровья человека.



В центре искусства дети с большим увлечением украшали мячики и дарили их зайчикам, использовали нетрадиционную технику рисования.



В центре конструирования, дети строили беговые дорожки, полосу препятствий.



Центр Книги был оснащен необходимой литературой, иллюстрационным материалом, фотографиями и дидактическими играми для успешной реализации проекта. Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

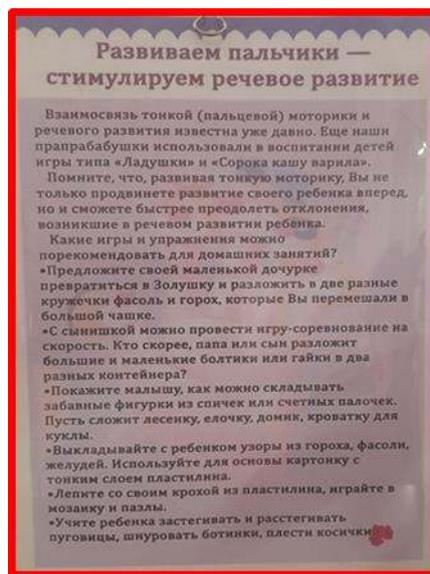
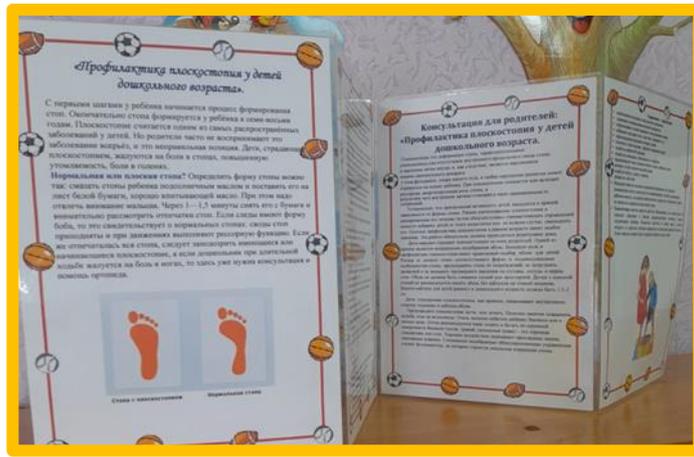


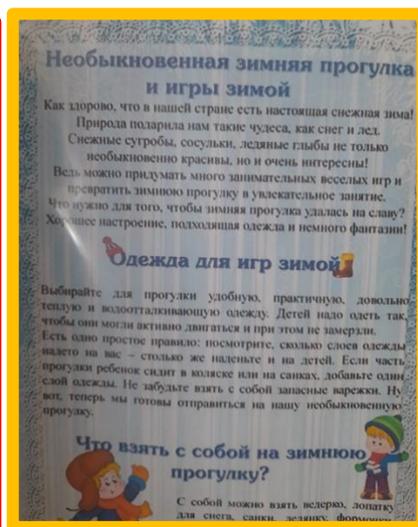
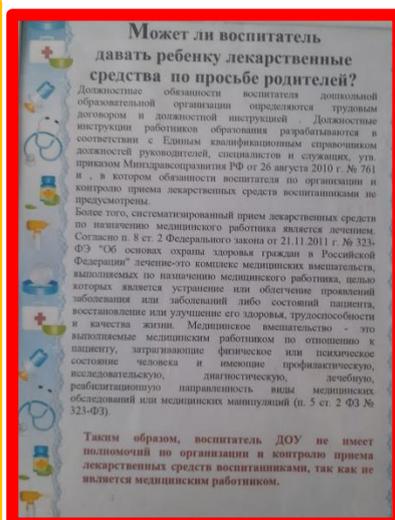
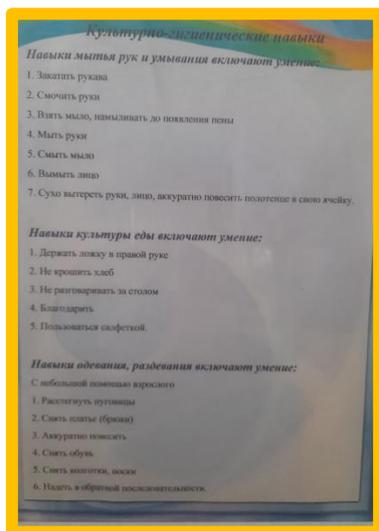
Дети рассматривали картинки виды спорта, проявляя большой интерес



Совместно с родителями были оформлена выставка «Растем здоровыми».

Кроме этого, для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей младшего возраста, оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей.





Родители так же были активно вовлечены в работу над проектом. Было изготовлено много пособий в центр физкультуры.

Массажные дорожки (родители)

Мешочки с песком, мячи Су джок.



Фотовыставка: «Растем здоровыми»



Ожидаемые результаты	Полученные результаты
Нетрадиционные методы помогут детям в игровой форме познакомиться с навыками формирования ЗОЖ	У детей повысился интерес к физическим упражнениям
Сформированность у детей стойкой установки на здоровый образ жизни.	Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах.
Выйти за рамки традиционных форм и методов организованной и художественной деятельности,	С удовольствием рисуют, используя нетрадиционные техники рисования, лепят, играют в разные игры.
Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДОУ. Обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.	Участие в совместной деятельности родителей.

Воспитательная ценность.

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность.

У детей повысились знания о значимости образа жизни.

Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Существует интерес и желание у детей выполнять различные упражнения.

С удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по «тропе здоровья» - ребристой доске, играют с водой.

Дети стали реже болеть.

Дети самостоятельно проявляют инициативу: бегать, прыгать, играть с мячом, ползать, лазать.

Перспектива.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Список литературы:

- Афонькина Ю.А., Е.М. Омельченко «Организация деятельности центра игровой поддержки ребенка раннего возраста» - Волгоград: изд-во «Учитель»2013г
- Бересневой З. И, Программа «Здоровый малыш» под редакцией. Сфера, 2004.
- Воронцова В.М. «500 будилок для детей». - ООО» ТЦ Сфера» М: 2012г
- Голицына Н. С. Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»
- Голубева Л. Г. «Гимнастика и массаж для самых маленьких» Москва: Мозаика- Синтез 2012г.
- Деева Н.А. «Игровые здоровьесберегающие технологии» Волгоград «2020 г.
- Ермакова С. О. «Пальчиковые игры для детей» 2009г.
- Калинина Т. В. «Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет» Волгоград- Учитель

- Колдина Д. Н. «Игровые занятия с детьми 2-3 лет» Т/Ц- Сфера 2015 г.
- Коновалова Н. Г. «Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего возраста», Волгоград 2017г.
- Методическое пособие, беседы «Береги здоровье» - «Издательство КАРАПУЗ» Москва 2012г.
- Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.
- Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия» -Волгоград: Учитель, 2010г.
- Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия» Волгоград: Учитель 2010г.
- Померанцева И.В. «Спортивно - развивающие занятия», Волгоград 2008г.
- Разина Т. В. «Занимательные игровые упражнения с предметами для развития мелкой моторики у детей» Волгоград 2020 г.
- Савельева Е «Забавные животные. Пальчиковые игры для детей.» - Новосибирск 2010г.
- Тимофеева Е. А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» Москва «Просвещение» 1979г.
- Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Воспитатель ДОУ».
- Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - Санкт-Петербург: «Детство-Пресс» 2013
- Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – Издательство «Мозаика – Синтез». 2009г.
- Шарманова С.Б. «На зарядку солнышко поднимает нас!» - Издательство «Русское слово».2019г.
- Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»

Анкета для родителей «Растём здоровыми»

Цель – выявить отношение родителей к здоровому образу жизни ребёнка в семье.

1. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс

—

2. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.

3. Делаете ли Вы дома зарядку _____

4. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни?

Какой? _____

5. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование?

Какое? _____

6. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)

- систематическое проветривание
- дыхательная гимнастика
- прогулка в любое время года
- хождение босиком по «чудо-коврику»

7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? _____

8. Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)

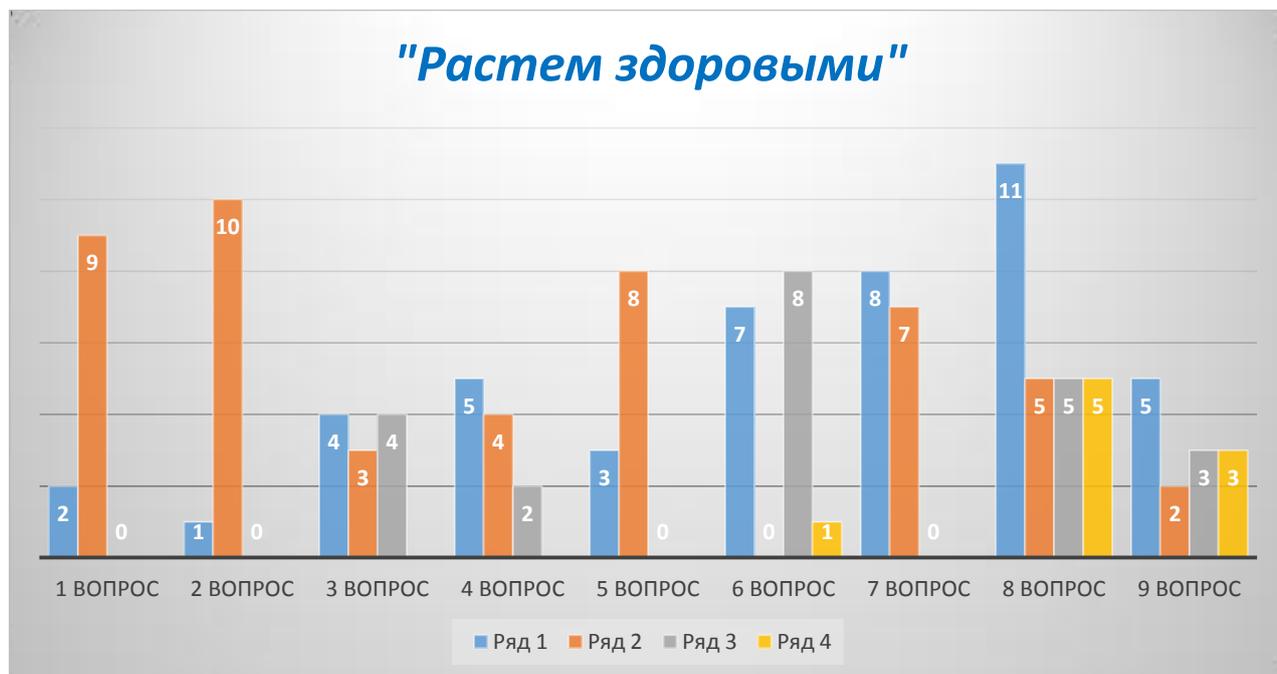
- подвижные игры
- настольные игры
- телевизор
- компьютер, телефон

9. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?

- профилактика заболеваний
- дыхательная гимнастика
- закаливание
- профилактика плоскостопия

Спасибо за сотрудничество!

"Растем здоровыми"



Здоровье – это движение.