Утверждено:

на педсовете № 1

от 30.08.2021 г.

протокол №\_\_\_

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№ 21 «Детский сад «Золотой ключик» комбинированного вида»

Педагогический проект:

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ…»**

ОО «Физическое развитие» (ЗОЖ)

**Сфера реализации проекта:** воспитательно-образовательный процесс и свободная деятельность детей младших групп «Петушок», «Ромашка» общеразвивающей направленности

**Авторы проекта:**

Андронникова Л.И.,

Камилова Е.В.,

Потомкина М.Г.,

Халюзова Л.В.

**База проекта:**

• обучающиеся младших групп «Петушок», «Ромашка»;

• воспитатели младших групп «Петушок», «Ромашка»;

• специалисты ДОУ

• родители обучающихся

**Сроки реализации проекта:** сентябрь– май 2021-2022г.

г. Шарыпово, 2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:*

*забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей*

*зависит их духовная жизнь, мировоззрение,*

*умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». (В.А.Сухомлинский)*

В младшем возрасте закладываются основы физического, умственного, нравственного развития ребёнка. Для того чтобы ребёнок рос и развивался, он должен быть здоровым. Здоровье - основа жизни и развития ребёнка. Чтобы помочь детям узнавать и учиться понимать значимость Здоровья для жизни человека, и стало причиной создания данного проекта.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения Росси и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

**Актуальность:**

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья подрастающего поколения нашей страны.

Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении.

Отсюда и вытекает важная проблема: как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье, на счастливую жизнь.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в раннем дошкольном возрасте. Если учесть, что это период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у воспитанников, хотя бы элементарных представлений о ЗОЖ.

**Цели проекта:**

- сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей воспитанников;

- помощь и поддержка современной семьи в осмыслении ценностей здорового образа жизни

***Приоритетная ОО «Физическое развитие»***

***(формирование начальных представлений о ЗОЖ)***

**Задачи:**

* содействовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий
* изучение правил заботы о здоровье, освоение навыков личной гигиены, соблюдение режима дня и т.д., воспитание потребности заботиться о своем здоровье.

***Интеграция образовательных областей:***

***ОО «Речевое развитие»***

***Задачи:***

* активизация словаря
* развивать интерес к художественной литературе, рассказывающая о здоровом образе жизни;
* побуждать детей внимательно слушать и понимать произведения, пословицы, поговорки о здоровье;

***ОО «Познавательное развитие» (ФЦКМ)***

***Задачи:***

* развитие представлений детей о здоровье и средствах его укрепления;
* формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.
* формировать у детей 3-4 лет представлений о том, что полезно и что вредно для организма
* знакомить с ситуациями опасными для жизни и здоровья;

***ОО «Художественно-эстетическое развитие»***

***Задачи:***

* поддерживать желание у детей отображать в продуктивных видах деятельности наиболее запоминающиеся мероприятия оздоровительного характера.

***ОО «Социально-коммуникативное развитие»***

***Задачи:***

* помочь воспитывающим взрослым осознать актуальную проблему современного физического развития дошкольника и оценить свой вклад в решение этой проблемы;
* приобщение детей и их родителей к практическому опыту здорового образа жизни.
* воспитание мотивации здорового образа жизни, воспитание понимания того, что здоровье – великий дар, который надо ценить и сохранять, а не бездумно растрачивать.

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Продолжительность:** сентябрь 2021г – май 2022г.

**Ожидаемые результаты:**

* улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
* становление показателей физического здоровья (снижение числа случаев заболеваний в течение года);
* формирована потребность в необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
* повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
* построение партнерских отношений между семьей и ДОУ в вопросах физкультурно-оздоровительной деятельности

**Виды детской деятельности:** игровая, двигательная, коммуникативная, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, познавательная деятельность.

**Продукты реализации проекта:**

* Изготовление, совместно с родителями, нетрадиционного физкультурного оборудования.
* Фотоальбом «Наша здоровая спортивная семья».
* Папка-передвижка для родителей «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»
* Серия консультаций для родителей по ЗОЖ
* Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым»
* Развлечение двух групп «Мы здоровые ребята!»
* Презентация проекта для педагогов

**Продукт для детей:**

пополнение центра «Здоровье» не традиционным спортивным оборудованием, демонстрационные плакаты о ЗОЖ, настольно печатные игры о здоровье, картотеки подвижных, малоподвижных игр, точечного массажа, дыхательной, зрительной гимнастик, лэпбук на тему «Мое здоровье – в моих руках», развлечение «По тропинкам здоровья».

**Продукт для родителей:**

консультации о ЗОЖ, фотовыставки, мастер класс на тему «Профилактика плоскостопия», изготовление тренажера «Бабочка», буклеты о ЗОЖ, папка – передвижки: «Здоровый малыш», «Всё о дыхании ребёнка», «Ароматерапия для детей», «Берегите зрение детей».

**Этапы реализации проекта:**

**1. Этап. *Организационный (сентябрь 2021г.):***

* Анкетирование родителей по ЗОЖ
* Информирование родителей о планировании работы по проекту «Если хочешь быть здоров...»;
* Подбор литературы по выбранной тематике;
* Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта;
* Создание развивающей среды по теме.

**2. Этап.*Практический (октябрь - апрель 2021- 2022гг.):***

* Вовлечение детей и родителей в проектную деятельность.
* Реализация проекта.

**3. Этап.*Заключительный (май 2022г.):***

* Проведение развлечения «Мы здоровые ребята!».
* Подведение итогов работы над проектом;
* Презентация проекта.

**Взаимодействие с родителями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | Родительское собрание  Анкетирование родителей по ЗОЖ  Консультация - «Быть в движении - значит быть здоровым!».  Индивидуальные беседы: «Физкультура и спорт в вашей семье». |
| Октябрь | Памятка «Да здравствует мыло душистое!»  Беседа «Режим дня – залог здоровья» |
| Ноябрь | Участие родителей в организации образовательной деятельности «В гости к Ёжику»  Выставка рисунков: «Здоровье глазами ребенка»  «Ароматерапия для детей» |
| Декабрь | Консультация для родителей: «В каких продуктах живут витамины», «Ешьте больше овощей – будете здоровы!» (*памятка)*  Буклет «Мы – за здоровый образ жизни!». |
| Январь Февраль | Консультация: «Закаливание детей дома».  Оформление папки-передвижки «Берегите зрение детей».  Памятка «Гимнастика для глаз».  Фотовыставка: «Я и моя семья – спортивные успехи» |
| Март | «Чучелко» совместное развлечение с родителями  Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования. |
| Апрель | Физкультурное развлечение «Мои первые старты»  Мастер класс на тему «Профилактика плоскостопия», изготовление тренажера «Бабочка» (дистанционный формат) |
| Май | Родительское собрание.  Представление результатов проекта.  Обмен опытом по формированию здорового образа жизни у дошкольников. |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятие** | | | **Задачи** |
| **Тема: «Я и моё тело»** | | | | |
| **Сентябрь** | Беседа «Я и моё тело». | | Формировать представления детей о строении человека. Воспитывать желание быть здоровым. | |
| Дыхательная гимнастика «Вырасту большой». | | Развитие плавного, длительного выдоха. | |
| Ситуативный разговор «Для чего нужны зубы и как за ними ухаживать». | | Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней). | |
| Настольно печатная игра «Подбери одежду». | | Учить, детей, подбирать одежду по сезону для кукол (мальчика, девочки). | |
| Чтение произведения К. Чуковского «Айболит». | | Формировать умение понимать главную идею произведения, правильно оценивать поступки героев. | |
| Сюжетно-ролевая игра «Аптека», «Больница». | | Расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни. | |
| **Тема: «Быть здоровыми хотим, мы микробов победим!»** | | | | |
| **Октябрь** | Беседа: «Микробы и вирусы». | Формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления о микробах и вирусах. | | |
| Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», «Мойдодыр». | Расширять представления детей о предметах личной гигиены, о правилах пользования ими. Формирование навыков здорового образа жизни. | | |
| Дидактическая игра «Разложим мыло в мыльницы» (подобрать по форме). | Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки. Развивать мышление, мелкую моторику. | | |
| Ситуативный разговор «Почему нужно мыть руки?». | Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий. | | |
| Игра – драматизация «Что такое хорошо, что такое плохо». | Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память. | | |
| **Тема: "Мы со спортом крепко дружим»** | | | | |
| **Ноябрь** | Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке. | | Обогащать знания детей о видах спорта; дать представление о пользе занятий спортом.Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. | |
| Отгадывание загадок про спорт. | | Расширить и закрепить знания детей о видах спорта.Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни. | |
| Рассматривание альбома о видах спорта. | | Развивать у детей интерес к различным видам спорта, желание заниматься ими. | |
| Подвижная игра: «Мы весёлые ребята». | | Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. | |
| Раскрашивание раскрасок «  Виды спорта». | | Закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах. | |
| **Тема: «Здоровое питание. Витамины»** | | | | |
| **Декабрь** | Беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живёт витаминка?» | | Расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе. | |
| Дыхательная гимнастика «Каша кипит». | | Формирование дыхательного аппарата. | |
| Пальчиковая гимнастика «Овощи». | | Развитие общей и мелкой моторики; координация речи с движением; работа над темпом и ритмом речи. | |
| Настольно – печатная игра «Разложи овощи и фрукты в корзины». | | Развивать внимание, мышление, память и воображение. | |
|  | Лепка «Фрукты». | | Учить пальцами оттягивать, скруглять концы, сглаживать поверхность. Воспитывать самостоятельность. | |
| Игра – драматизация «Путешествие в страну здоровья». | | Воспитывать у детей желание всегда быть здоровыми, учить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью. | |
| **Тема месяца: «Дружим с водой»** | | | | |
| **Январь** | Беседа: «Вода – источник жизни». | | Формировать знания о значении воды в жизни человека. | |
| Пальчиковая гимнастика «Капля раз, капля два, капли медленно сперва…». | | Развитие мелкой и общей моторики дошкольников. | |
| Бодрящая гимнастика массаж лица «Умывалочка». | | Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости. | |
| Подвижная игра «Удочка». | | Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. | |
| Рассматривание мнемотаблицы «Дружим с водой». | | Продолжать формировать у детей самостоятельность и активность в выполнении культурно – гигиенических навыков. | |
| Чтение произведения С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,  К.И. Чуковский «Мойдодыр» | | Вызывать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова. | |
| **Тема месяца: «Глазки - подсказки»** | | | | |
| **Февраль** | Беседа: «Наши глазки». | | | Дать детям представление об одном из органов чувств – зрении. |
| Демонстрация коллажа «Наши глаза». | | | Объяснить меры предосторожности и правила ухода за глазами. |
| Разучивание зрительных упражнений «Муха-обжора», «Непоседа Муравей». | | | Предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения. |
| Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Скорая помощь». | | | Расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни. |
| Заучивание стихотворение А. Усачева «Футбольный мяч». | | | Дать знания детям о правилах поведения перехода улицы, игр на проезжей части с помощью художественного слова. Закреплять знания о транспорте. |
| **Тема месяца: «Опасности вокруг нас»** | | | | |
| **Март** | Беседа: «Опасные предметы вокруг нас». | | | Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. |
| Дидактические игры:  «Опасно - безопасно»,  «Скорая помощь»,  «Я знаю, что можно, что нельзя». | | | Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. |
| Чтение произведений:  С. Маршак «Кошкин дом»,  В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо». | | | Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность с помощью художественного слова. |
| Папка-передвижка: «Учим детей основам безопасности». | | | Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. |
| **Тема месяца: «Личная гигиена»** | | | | |
| **Апрель** | Беседы: «Умывание каждый день», «Средства гигиены». | | | Закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. |
| Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки». | | | Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов. |
| Дидактическая игра  «Нас лечат врач и медсестра». | | | Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. |
| Чтение произведения З.Александрова «Купание». | | | Закреплять знания о необходимости соблюдения личной гигиены с помощью художественного слова. |
| Рисование «Красивое полотенце». | | | Закреплять КГН с помощью рисунка. |
| Игра – драматизация «Мой день» | | | Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память. |
| **Тема месяца: «Закаляйся - если хочешь быть здоров»** | | | | |
| **Май** | Беседы: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»,  «Как стать сильными и здоровыми», «Лето красное – для здоровья время прекрасное». | | | Сформировать представление о пользе закаливания в летний период. |
| Дидактические игры:  «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»,  «На прогулке». | | | Закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным. |
| Рассматривание альбома «Закаляйся - если хочешь быть здоров». | | | Расширить и закрепить знания детей о видах закаливания. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни. |
| Рисование (коллективное) «Солнце, воздух и вода». | | | Продолжать познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека. |
| Проведение спортивно – развлекательного мероприятия «По тропинкам здоровья». | | | Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей с помощью подвижных игр и игр – эстафет, закреплять умение активно участвовать в играх с элементами соревнования. |

**Технологическая карта «Материалы и оборудование»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Центр речевого развития**  *Коммуникативная деятельность.*  **Чтение художественной литературы:** (К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр» «Девочка чумазая», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,С. Маршак «Кошкин дом», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо», З. Александрова «Купание»).  **Рассматривание иллюстраций** («Тело человека»).  **Ситуативные разговоры:** («Для чего нужны зубы и как за ними ухаживать», «Почему нужно мыть руки»).  **Дидактические, настольно – печатные игры:** («Подбери одежду», «Разложи мыло в мыльницы», «Разложи овощи и фрукты в корзины»,«Опасно - безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»,«Нас лечат врач и медсестра»,«Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо», «На прогулке»).  **Загадки** о спорте.  **Рассматривание (мнемотаблицы, коллажи, плакаты, альбомы:** («Виды спорта», «Дружим с водой», «Наши глаза», «Закаляйся - если хочешь быть здоров»).  Заучивание (считалки, потешки, стихотворения (А. Усачев «Футбольный мяч»). | **Информационный центр для родителей.**  *Сотрудничество с родителями*  **Консультации** («Формирование здорового образа жизни у дошкольников»,«Значение спорта в жизни детей», «Дыхательная гимнастика», «Безопасность ребёнка», «Культурно гигиенические навыки и их значения в развитие ребенка»).  **Советы по ЗОЖ** («Микробам нет!»).  **Конкурсы** («Микробы полезные и вредные (рисунки)»).  **Фотовыставка** («Мама, папа, я – спортивная семья!»).  **Буклет** («Полезные продукты»).  **Папки передвижки** («Закаливаем детей дома»,«Берегите зрение детей», «Здоровый малыш»).  **Памятка** («Гимнастика для глаз»).  **Мастер класс** («Профилактика плоскостопия», изготовление тренажера «Бабочка»). | **Центр физического развития.**  **Дыхательная гимнастика** («Вырасту большой», «Каша кипит»).  **Подвижные игры** («Мы весёлые ребята», «Удочка».  Пальчиковые игры («Овощи», «Капля раз, капля два, капли медленно сперва…»).  **Бодрящая гимнастика** (массаж лица «Умывалочка»).  **Зрительная гимнастика** («Муха-обжора», «Непоседа Муравей»).  **Спортивно – развлекательное мероприятие**(«По тропинкам здоровья»)**.** |
| **Центр социально-коммуникативного развития (уголок ряженья и театрализации)**  **Сюжетно – ролевые игры:** (Больница», «Скорая помощь», «Овощной магазин», «Аптека»).  **Игры – драматизации:** («Мой день», «Путешествие в страну здоровья»). | **Центр художественно – эстетического развития**  *Продуктивная деятельность*  **Раскрашивание раскрасок** («Виды спорта»).  **Лепка** («Фрукты»).  **Рисование** («Красивое полотенце»).  **Коллективное рисование** («Солнце, воздух и вода»). | **Центр познавательного развития.**  **Игра-экспериментирование** («Грязные и чистые ручки»).  **Оборудование**: мыльница, мыло, губка, щётки,кукла Даша, картинка микроба, алгоритм мытья рук, вода, полотенце, ванночка.  **Беседы:** («Я и мое тело», «Микробы и вирусы» «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Вода – источник жизни», «Опасные предметы вокруг нас», «Умывание каждый день», «Средства гигиены»,«Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми», |

**Список литературы:**

1. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - Москва: Мозаика-Синтез, 2011. - 240 с.

2. Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект - Айрис-пресс, 2007.

3. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 96 с.

4. Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М, «Мозаика-Синтез», 2000 г.

5. Чабовская А.П. Гигиена детей дошкольного возраста.

6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2005.

7. В.А Зебзеева «Организация режимных процессов в ДОУ».

**Интернет ресурсы:**

1. <https://www.myfitnesspal.com/>

2. <http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/>

3. <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/kratkosrochnyj-proekt-nedeli-zdorovya-my-zdorove-sberezhjom-v-srednej-gruppe.html>

4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/05/02/proekt-bud-zdorov-v-sredney-gruppe>

5. <https://rocit.ru/raccoon/98>