Рассмотрено и согласовано: Утверждаю:

на Педагогическом Совете Заведующая МБДОУ №21

от «30» августа 2022г. «Золотой ключик»

Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_ М.Н. Ни

 Приказ №129 от 30.08. 2022г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

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

Педагогический проект:

«Будь здоров, малыш!»

**Авторы проекта:**

Воспитатели: Налётова П.В, Халикова Т.Х

Инструктор по физ.восп: Юринова О.В

**База проекта:**

• обучающиеся младшей группы «Солнышко»

• специалисты ДОУ

• родители обучающихся

**Сроки реализации проекта:** сентябрь – май 2022-2023г.

г. Шарыпово, 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольных учреждениях и семье.

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.

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:**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. 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.

 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.

**Цели проекта:**

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

- приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

**для детей:**

• Формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

• Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

• Обращать внимание детей на красоту и чистоту окружающих предметов

• Содействовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных физкультурных мероприятий

**для родителей**

• Укрепить связи между детским садом и семьей.

• Повышать педагогическую компетентность родителей о здоровом образе жизни, о здоровом климате в семье путем оформления памяток, проведения бесед и консультаций.

• Привлечение родителей для пополнения предметно - пространственной среды группы.

**для педагогов:**

• Формировать представления педагогов вопросах здоровьесбережения детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ;

• Повысить уровень собственных знаний по применению здоровьесберегающих технологий в условиях семьи и ДОУ;

• Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Продолжительность:** сентябрь 2022г – май 2023г.

**Ожидаемые результаты:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
* 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;
* Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
* Приобретение партнерских отношений в физкультурно-оздоровительной деятельности в семье.

**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».
* Серия консультаций для родителей по ЗОЖ
* Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым»
* Развлечение совместно с родителями «По тропинкам здоровья»
* Презентация проекта для педагогов

**Продукт для детей:**

Пополнение центра «Здоровье» нетрадиционным спортивным оборудованием, демонстрационные плакаты о ЗОЖ, настольно печатные игры о здоровье, картотеки подвижных, малоподвижных игр, дыхательной, зрительной гимнастик, развлечение «По тропинкам здоровья».

**Продукт для родителей:**

Консультации о ЗОЖ, фотовыставки, круглый стол «Здоровье ребёнка в ваших руках!», буклеты о ЗОЖ, папка – передвижки: «Здоровый малыш», «Всё о дыхании ребёнка», «Ароматерапия для детей», «Берегите зрение детей».

**Этапы реализации проекта:**

**1. *Этап.* *Организационный (сентябрь 2022г.):***

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

**2. *Этап. Практический (октябрь - апрель 2022- 2023гг.):***

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

**3. *Этап*. *Заключительный (май 2023г.):***

* Проведение развлечения «По тропинкам здоровья».
* Подведение итогов работы над проектом;
* Презентация проекта.

**Взаимодействие с родителями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | Родительское собрание.Представление проекта «Будь здоровым, малыш !».Анкетирование родителей по ЗОЖКонсультация «В каких продуктах живут витамины»«Ешьте больше овощей – будете здоровы!» (*Буклет*) |
| Октябрь  | Памятка «Польза дыхательной гимнастики»Беседа «Режим дня ребенка дома» |
| Ноябрь | 1.Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.Круглый стол для родителей «Здоровье ребёнка в ваших руках!» |
| Декабрь | 1. Консультация для родителей «Быть в движении – значит быть ЗДОРОВЫМ!»».2. Буклет «Мы – за здоровый образ жизни!». |
| Январь Февраль | 1. Консультация: «Закаливание детей дома».2. Памятка «Гимнастика для глаз» |
| Март | Выставка семейных фотогазет «Мы за здоровый образ жизни» |
| Апрель | Физкультурное развлечение с родителями «По тропинкам здоровья»  |
| Май | Родительское собрание.Представление результатов проекта.Обмен опытом по формированию здорового образа жизни у дошкольников. |

 ПЛАН РАБОТЫ 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 о пользе утренней гимнастики.• Дидактическая игра «Правила чистюли». | Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу. |
| 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 «Больница», «Котенок Тимка заболел» | Учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их. |
| **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 месяца: "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 месяца: «Здоровое питание. Витамины»** |
| **Декабрь** | Беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живёт витаминка?»  | Рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья. |
| Дыхательная гимнастика «Каша кипит», «Горячий чай» | Формирование дыхательного аппарата. |
| Пальчиковая гимнастика «Овощи», «Фрукты». | 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. |
| Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак» | Формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре. |
| **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. |
| Разрезные картинки «Способы закаливания» | Формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам. |
| 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 по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами) | Закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук. |
| 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. |

**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>