Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Улыбка»

ПРИНЯТ: УТВЕРЖДЕН: педагогическим советом приказом заведующего протокол №1 от 27.08.2024 г. МБДОУ д/с «Улыбка».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Ерёмина №56-1 от 27.08.2024 г.

**Проект**

**«Путешествие за здоровьем»**

(для дошкольников 3 – 4 лет)

Составили:

руководитель ММО Чернова Я.С.

педагоги ММО вторых младших групп

Павловск 2024

**Цель:** создать условия длясохранения и укрепления здоровья детей, формирования у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

*1) Образовательные:*

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;

- создавать условия для благотворного физического развития детей.

*2) Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

 - продолжаем развивать физическую активность детей.

*3) Воспитательные:*

- воспитывать бережное отношение к себе и своему здоровью.

**Тип проекта:** годовой, групповой, творческий.

**Срок проекта:** долгосрочный

**Актуальность**

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей.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. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же 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.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

**Участники:** воспитатели, родители и дети вторых младших групп МБДОУ д\с «Улыбка».

**Методы и формы организации проекта:**

**1.Работа с детьми:**

 - Ежедневные профилактические мероприятия

***-***Беседы тематические

- Ознакомление с художественной литературой

***-***Проведение НОД

**-**Игровая деятельность

- Самостоятельная   и   совместная   художественно-продуктивная деятельность \_ - Наблюдения, экскурсии

**2.Работа с родителями:**

- Консультации

- Практикумы

- Мастер-классы

**3. Работа с педагогами ДОУ:**

Семинар-практикум «Развитие и укрепление навыков ЗОЖ у детей 2-7»

**Этапы проекта:**

**1.Организационно – подготовительный**

- сбор информации о проектной деятельности;

- составление тематического плана работы

- создание условий для совместной деятельности (ребёнок, родитель, воспитатель);

- привлечение родителей к реализации данного проекта (проинформировать по теме, собрать необходимый материал для оформления стенда, принять активное участие в обсуждении, способствовать повышению познавательной активности родителей).

Определены, цели, задачи, содержание деятельности, ожидаемый результат

**2.Основной**

- реализация цели и задач в соответствии с перспективным планом проекта

**3.Заключительный**

- обобщение материалов проекта, соотношение прогнозируемых результатов с полученными.

**Предполагаемые результаты проекта:**

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;

- использование разнообразных форм взаимодействия с родителями  
с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

**Продукт проектной деятельности:**

Оформление фотовыставки: «Здоровячки!!!»

Творческая работа «Эмблема здоровой семьи»

**Планирование работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **С детьми** | **С родителями** | **С педагогами ДОУ** | **С социумом** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | «Я расту здоровым» | Беседы: «Кто такие микробы и где они живут?» «Полезно – не полезно», «Чистота залог здоровья», «Личная гигиена».  Чтение: 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…»;  загадки и пословицы о здоровом образе жизни; проговаривание потешек.  Ежедневные профилактические мероприятия: гимнастики (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения, пробуждения), физкультминутки, воспитание культурно-гигиенических навыков и культуры поведения за столом. | Анкетирование для родителей «Растём **здоровыми?»** | Консультация «Развитие и укрепление навыков ЗОЖ у детей» |  | Октябрь | Все группы |
|  | **Итоговое мероприятие** | **Семинар-практикум для педагогов «Развитие и укрепление навыков ЗОЖ у детей 2-7»** | | | | | |
| **2** | «Подвижные игры и упражнения по ЗОЖ» | 1.Беседа «Наши любимые игры»;  2.НОД «Если хочешь быть здоров» 3.Физминутки «Божьи коровки»; «Доброе утро»;  4.Д\И «Угадай вид спорта»; «Предметы гигиены»;  5.П/И «Зайка серый умывается»; «По ровненькой дорожке» | Консультация  1. «Подвижные игры в группе и на воздухе для здоровья малышей».  2. Творческая мастерская: «Нетрадиционное физкультурное оборудования своими руками  3.Спортивный досуг совместно с родителями «Путешествие на парашюте» | Мастер-класс  «Элементы спортивных игр и физические упражнения как средство укрепления здоровья детей» |  | Ноябрь | «Семицветики» |
|  | **Итоговое мероприятие** | **Экскурсия в спортивный зал детского сада: знакомство со спортивным инвентарем.** | | | | | |
| **3** | «Дидактические игры по ЗОЖ »  (Здоровое питание и гигиена) | 1. Д/и: «Правила гигиены»  2. Д/и: «Этикет – школа изящных манер»  3. Д/и: «Скорая помощь»  4.Д/и : «Наши помощники растения»  5. Д/и: «Пищевое лото»  6. Д/и: «Подбери пару»  7. Д/и: «Полезная и вредная еда»  8. Д/и: «Как вырасти здоровым»  9. Д/и: «Поможем Мойдодыру»  10.Д/и: «Угадай по запаху»  11.Рисование карандашами «Овощи на тарелочке», Аппликация «Витаминный компот». | 1. Совместная деятельность родителей и детей: «Изготовление атрибутов к д/и по ЗОЖ»  2. Консультации для родителей: «Правильное питание – основа здоровья»  «Воспитание культурно-гигиенических навыков» | Консультация: «Взаимодействие с родителями в вопросах формирования у детей ЗОЖ»  Мастер – класс: «Приобщаем детей к ЗОЖ» | Встреча с педиатром | Декабрь | «Пчёлки »3 |
|  | **Итоговое мероприятие** | **Фотовыставка: «ЗОЖ в домашних условиях»** | | | | | |
| **4** | «Игры с песком и водой, способ корректировки психоэмоц. поведения ребенка с помощью цвета» | 1. Беседа «Про маленькую капельку»,  2. Экспериментирование «Тонет, не тонет, плавает».  3. Игры с песком «Горки для зайчат», «Лисичка в гостях у ребят», «День Рожденье Куклы Маши»  4.Игровая ситуация «Постираем кукле платье»  5. Игры с цветными крышечками и водой.  6. Дидактические игры «Сложи радугу», «Помоги бабочкам найти свой домик» . | 1.«Консультация «Игры с песком и водой дома зимой», «Цвет хорошего настроения».  2.Рекомендации для родителей «Влияние цвета на физическое и психическое состояние детей дошкольного возраста» | 1.Мастер-класс «Игры с песком и водой в условиях детского сада»  2.Консультация «Игры с цветом как залог эмоционального и физического благополучия ребёнка" |  | Январь | «Радуга» |
|  | **Итоговое мероприятие** | **НОД: Лепка из разноцветного пластилина «Цветок для мамы»**  https://multiurok.ru/files/konspiekt-ighrovogho-sieansa-dlia-dietiei-vtoroi-mladshiei-ghruppy-tsvietotierapiia-kak-odna-iz-zdorov-iesbierieghaiushchikh-tiekhnologhii.html?ysclid=m29701q5em67028455 | | | | | |
| **5** | «Массаж и самомассаж» | 1.Игровой самомассаж  сосновыми шишками  2. Комплекс упражнений с массажным мячом  «Пальчики и мячики»  3.Конспект занятия по профилактике плоскостопия  «Топ-топ по дорожкам…»  4. Оздоровительный массаж всего тела по методике А. А.Уманской  5. Массаж шестигранным карандашом  6.Игры с сухими бассейнами. | 1.Консультация «Массаж и самомассаж»  2. Мастер-класс для родителей на тему: "Игровой самомассаж в домашних условиях как средство приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста"  3. Буклет для родителей «Самомассаж детей дошкольного возраста». | 1. Консультация для воспитателей «Игровой самомассаж для дошкольников»  2.Мастер- класс на тему: «Использование самомассажа для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ» | Встреча с медицинским работником «Если хочешь быть здоров» | Февраль | «Капельки» 5 |
|  | **Итоговое мероприятие** | **Семинар-практикум для педагогов по теме: «Использование самомассажа в работе с детьми ДОУ»** | | | | | |
| **6** | «Логоритмика и ритмопластика» | 1.Упражнение для детей по логоритмике «Дети, медвежата»  2. Логоритмическая разминка «Туфельки», «Петушок»  3.Разучивание танца по ритмопластике  «Колобок»  4. Танец по ритмопластике «Ножками потопаем» | 1.Консультация для родителей «Что такое логоритмика», «Ритмопластика как метод оздоровлении детей в детском саду и дома»  2.Рекомендации для родителей по логоритмике | 1.Консультация «Логоритмические игры и упражнения в режимных моментах»  Мастер-класс  «Логоритмика для детей» | Совместные игры со старшими детьми по логоритмикеи ритмопластике | Март | «Пчелята» 4 |
|  | **Итоговое мероприятие** | **Развлечение для детей с элементами игр по ритмопластике и логоритмике «8 Марта»** | | | | | |
| **7** | «Игры и упражнения на релаксацию» | 1. Игры для снятия агрессии «Подушка для битья», «Мешочек для криков», «Ласковый мелок», «Злая добрая кошка».  2.Беседы «Что такое хорошо, что такое плохо» «Мои эмоции»  3. Релаксационные упражнения в режимных моментах: «Спящий котёнок», «Прогулка», «Пружинки», «Цветок распустился», «Бабочка», «Солнышко и тучка»,  4. Слушание звуков природы перед сном.  5. Игры с прищепками «Зайчик и собака», «Птичка», «Пальчики». | 1. Анкетирование «Знаете ли вы что такое релаксация?"  2.Консультация для родителей  «Игры для снятия психоэмоционального напряжения у детей» | 1.Консультация «Релаксация как способ снятия психоэмоционального напряжения у дошкольников»  2.Педагогический тренинг «Волшебный мир релаксации» |  | Апрель | «Солнышко» 2 |
|  | **Итоговое мероприятие** | **Составление картотеки релаксационных игр и упражнений для детей младшего дошкольного возраста.** | | | | | |
| **8** | «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | 1.Рассматривание иллюстраций и предметных картинок:  «Алгоритм умывания», «Способы закаливания».  2.Сюжетно – ролевые игры «На приеме у врача», «Здоровый завтрак», «Кукла Аня заболела».  3.НОД «Кукла купается», «Где живёт витаминка»  4. Прогулки, воздушные ванны, умывание прохладной водой, босохождение по коррегир. и солевым дорожкам.  5. Рисование «Вирусы – вредирусы», лепка «Витаминки».  6. Чтение худ.литературы «Доктор Айболит» К.Чуковский, А.Крылова «Заболел петух ангиной». | 1.Консультация «Закаливание детей в дошкольном возрасте».  2. Индивидуальные беседы «Режим дня и его значение для здоровья ребёнка»  «Как правильно одеть ребенка весной».  3.Творческая работа «Эмблема здоровой семьи» | 1.Мастер-класс по изготовлению массажных дорожек  2. Консультация «Культура здорового образа жизни дома и в детском саду» |  | Май | Все группы |
|  | **Итоговое мероприятие** | **Оформление фотовыставки: «Здоровячки!»** | | | | | |

**Список литературы:**

1. От рождения до школы (основная образовательная программа дошкольного образования)/под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. -М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2017.

2. Н.Ф. Губанова  Развитие игровой деятельности. Система работы в первой младшей группе детского сада. Издательство Мозаика-Синтез, Москва, 2008 г.

3.   Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:Мозаика-Синтез,2016 .-80 с.

4. Голицина Н. С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей [текст] / Голицина Н. С., Шумова И. М. – М.: Издательство “Скрипторий 2003”, 2008. – 120 с.

5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [текст] / Новикова И. М. - М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 96 с.

6. Гришина Г. Н. Игры для детей на все времена [текст] / Гришина Г.Н. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.

7. Никонорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [текст] / Т. С. Никонорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С.,2007. – 96 с.

8. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье [методическое пособие] /  Шорыгина Т. А. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.

9. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым [текст] / Зимонина В.А. - М.; ВЛАДОС, 2003. - 304 с.