

# Проект в младшей группе на тему: «Здоровым быть здорово!».

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. Тема: «Здоровым быть здорово!».
2. Вид проекта: познавательно-игровой  
- по характеру координации: открытый  
- по количеству участников: групповой
3. Участники проекта:  
дети младшей группы, воспитатель группы Яшкина Вероника Юрьевна,  
родители воспитанников.
4. Срок проекта: краткосрочный – 1 (один) месяц 01.11.23-30.11.2023г

## ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕМЕ

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Особенно это заметно по статистике заболеваемости дошкольников в регионе с суровым климатом. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДООУ 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 немислимо 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. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

#### АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

Я разработала этот проект с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки вести здоровый образ жизни.

В течение месяца с детьми младшей группы я проводила тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий и здоровый сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращала внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

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

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по «дорожке здоровья», проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Совместно с родителями было изготовлено нестандартное спортивное оборудование для группы (султанчики, ленточки, «ветерок в бутылке», бильбоке и др.). 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.

#### I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА

Цель проекта:

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- 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;

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Предполагаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Сбор информации: проведение первичного опроса детей и родителей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников 2-ой младшей группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании проекта проводился повторный (итоговый) опрос для анализа результатов.

Опрос детей проводился по методу «Модель трех вопросов»:

Что мы знаем об этом?	Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
<p>- Дети в группе часто болеют. Почему?</p> <p>Ответы детей:</p> <p>Тимоша:- Чтобы не болеть, надо много двигаться.</p> <p>Маша: - Потому, что дети плохо кушают.</p> <p>Маша:- Мама не разрешает ходить босиком.</p> <p>Катя:- Бабушка старенькая, поэтому болеет.</p>	<p>Зачем мыть руки с мылом?</p> <p>Зачем ходить босиком по коврикам-массажерам?</p> <p>Почему зарядка бывает разная?</p> <p>Для чего нужно закаляться?</p> <p>Почему люди болеют?</p>	<p>-художественная литература (стихи, потешки, книги, загадки);</p> <p>- наблюдения;</p> <p>- прогулки;</p> <p>- подвижные игры;</p> <p>- дидактические игры;</p> <p>- закаливание;</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>-спортивные праздники, развлечения;</p> <p>- физкультминутки;</p> <p>-рекомендации родителям.</p>

По проведенному опросу я сделала следующий вывод: дети не достаточно знакомы с понятием «здоровый образ жизни»; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

Опрос родителей проводился в форме индивидуальной беседы. По проведенному опросу среди родителей я сделала следующий вывод: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать

здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни. Практически никто из родителей не использует в быту неагрессивные способы закаливания своего малыша.

Исходя из сделанных выводов, я наметила план работы над проектом:

1. Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

2. Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

3. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по «дорожке здоровья».

4. Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей, творческая работа (рисование, разукрашивание) «Наши фруктовые друзья».

5. Работа с родителями: совместное изготовление нестандартного спортивного оборудования, консультации по темам «Для чего нужны коврики-массажеры», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», оформление презентации «Здоровый образ жизни» (см. Приложение 2).

## II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

1. Тематические беседы с детьми:

- «Как можно заботиться о своем здоровье».
- «Чистота и здоровье».
- «Полезно – не полезно».
- «Как надо закаляться».
- «Личная гигиена».
- «О здоровой пище».

2. Ознакомление с литературой:

Чтение	Сроки
К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения о здоровье	1 неделя
А. Барто «Девочка чумазая».	2 неделя

3. Александрова «Купание», К. Чуковский «Мойдодыр».	3 неделя
Г. Зайцев «Дружи с водой», загадки и пословицы о здоровом образе жизни.	4 неделя

### 3. Интегрированная образовательная деятельность:

	Тема, цель	Сроки
1	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.	1-ая неделя проведения проекта
2	«Добрый доктор Айболит в гостях у детей» Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.	2-ая неделя проведения проекта
3	«Кукла купается!» Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.	3-я неделя проведения проекта
4	«Дружим с водой» Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.	4-ая неделя проведения проекта

### 4. Игровая деятельность:

	Название игры, цель	Сроки
--	---------------------	-------

1	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: развивать двигательную активность детей.	1 неделя
2	«Озорной мяч» Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.	
3	«Воробышки и автомобиль» Цель: закрепление бега в разных направлениях.	
4	Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.	2 неделя
5	«Кошки - мышки» Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.	
6	Подвижная игра «Кошечка» Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.	3 неделя
7	«Маленькие ножки бегут по дорожке» Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.	
8	«Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр. Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.	В течение месяца
9	«Развитие движения у детей раннего возраста» Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.	

10	«В стране здоровья» Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.	
----	---	--

Алгоритмы проведения подвижных игр проекта описаны в Приложении 1.

5. Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

- Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.
- Игры с водой на улице (при благоприятных погодных условиях) и в группе.
- Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по «дорожке здоровья».
- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

6. Наблюдения, экскурсии:

- Наблюдение за играми старших детей на прогулке. Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.
- Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем.

### III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

Проведение итогового опроса детей:

Опрос проводился по методу «Модель трех вопросов»:

Что вы узнали, что раньше не знали?	Что вас удивило?	Что понравилось больше всего?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нужно заниматься гимнастикой, чтобы не болеть.</li> <li>- Чаше мыть руки.</li> <li>- Что такое здоровье.</li> <li>- Вредные привычки: что это такое (грызть ногти, ковырять в носу, сосать пальчик).</li> <li>- Как можно закаляться.</li> <li>- О витаминах.</li> </ul>	<p>Матвей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</li> </ul> <p>Артём:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как принимать воздушные ванны.</li> </ul> <p>Саша:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нужно пользоваться зубной щеткой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играть в подвижные игры.</li> <li>- рисовать. Отгадывать загадки.</li> <li>- Фотографироваться.</li> <li>- Играть с водой.</li> </ul>

В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:

1. У детей второй младшей группы появился интерес и желание выполнять различные упражнения.

2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по «дорожке здоровья», испытывая при этом удовольствие, играют с водой.

3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

4. Снизилась заболеваемость детей.

Воспитательная ценность проекта:

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

Познавательная ценность проекта:

1. У детей повысились знания о значимости образа жизни.

2. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.