

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад №42 МО Кореновский район

**ПРОЕКТ:
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

Автор проекта:
воспитатель второй младшей группы
Нечаева Инна Владимировна.

2018-2019 учебный год



Тип проекта: познавательно-игровой.

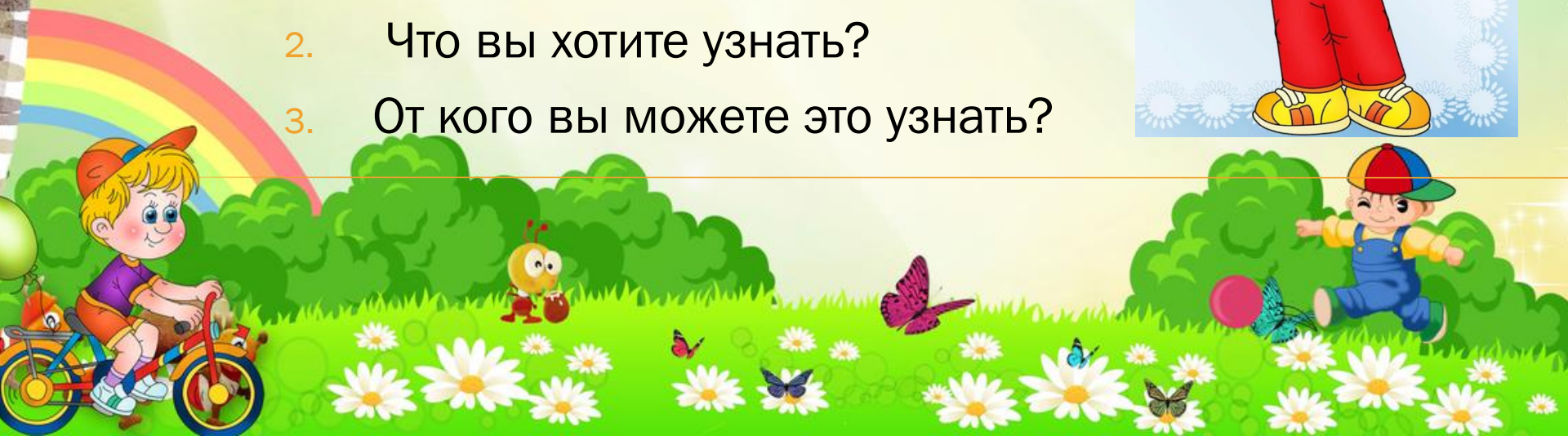
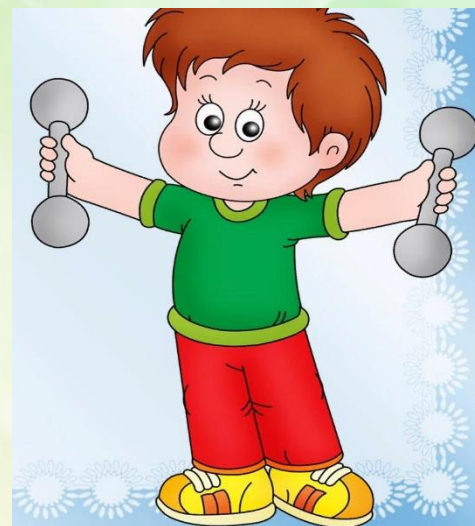
Вид проекта: информационно-творческий.

Сроки реализации: долгосрочный проект.

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

Модель трех вопросов:

1. Что вы знаете о ЗОЖ?
2. Что вы хотите узнать?
3. От кого вы можете это узнать?

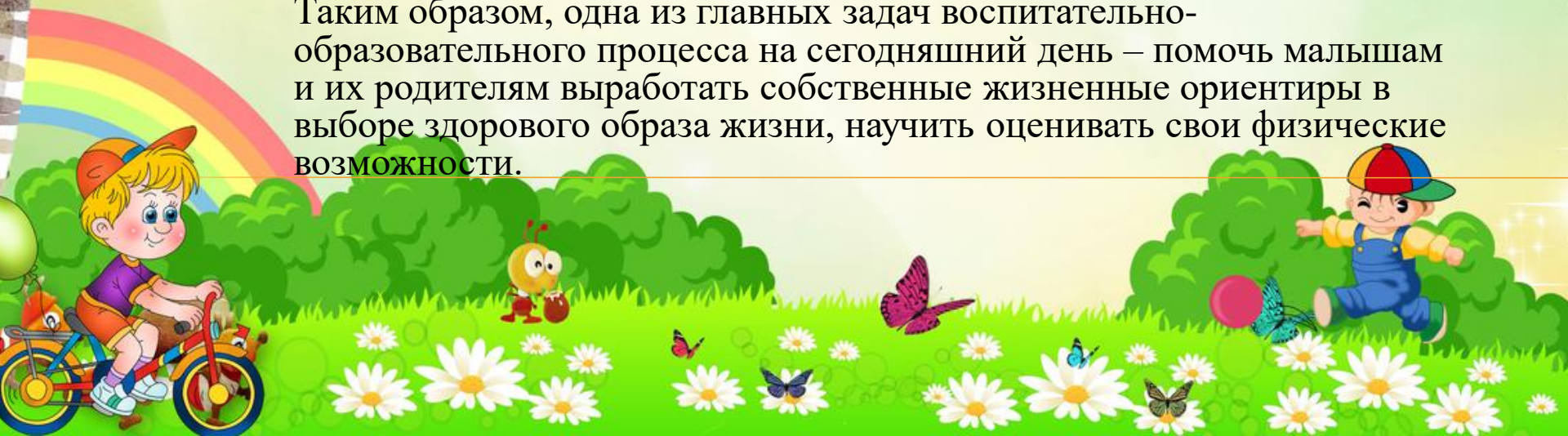


Актуальность проекта:

Формирование 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. 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.



Цель проекта:

- формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет;
- приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.
 - сохранение и укрепление здоровья детей,
- формирование у детей, привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

Образовательные:

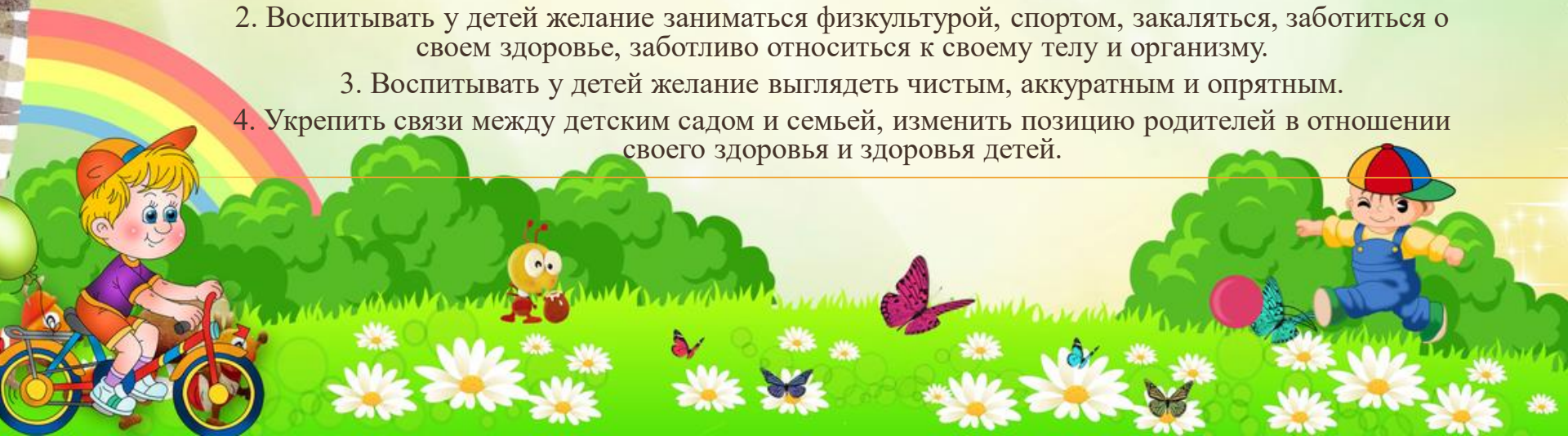
1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.





Предполагаемые результаты проекта:

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



Месяц	Мероприятия	Центр развития
Сентябрь	1.Беседа «Режим дня» 2. «Как мы устроены» (строение тела человека) «Весёлая зарядка» 3. Дидактическая игра «Как растёт живое»	Познания Познания Природы
Октябрь	1.Презентация « У каждого свое» (предметы личной гигиены) 2.Чтение «Умывалочка» 3.Д/и «Волшебный мешочек» (предметы личной гигиены) 4.Экскурсия в прачечную	Познания Книги Использование помещения ДОУ в качестве образовательного пространства
Ноябрь	1.Беседа о здоровье «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» 2.Д/и «Овощи», « Фрукты» 3.Подвижная игра «Каждому по фрукту! »	Познания Природы Двигательной активности
Декабрь	1.Беседа «Кто заботится о твоём здоровье? » 2.Экскурсия в кабинет медсестры 3.Сюжетно-ролевая игра «Доктор» 4.Чтение Владимир Бредихин «Доктор»	Познания Использование помещения ДОУ в качестве образовательного пространства Игры Книги

Месяц	Мероприятия	Центр развития
Январь	1.Беседа «Правила приёма пищи» 2.Поговорки «Правила поведения за столом» 3.Чтение художественной литературы Кирилл Авдеенко «Творог-творожок»	Познания Книги Книги
Февраль	1.Беседа «Физкультура всем полезна!» 2.Игра с движением «Где же наши ручки? » 3. Развлечение с родителями на тему: «Быть здоровым-хорошо!»	Познания Двигательной активности Использование помещения ДОУ в качестве образовательного пространства
Март	1.Д/и по валеологии «Глазки, уши, носы быть здоровыми должны» 2.Рассматривание иллюстраций «Мое тело» 3.Чтение Маршак. С.М «Дремота Зевота» 4. Выставка рисунков «Предметы личной гигиены»	Игры Уголок уединения Книги
Апрель	1.Д/и «Когда это бывает» (режим дня) 2.С/р игра «Семья» 3.Фотоотчет по проекту	Познания Игры

« Как мы устроены» (строение тела человека)

«Весёлая зарядка»

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)

И похлопайте немножко

Хлоп-хлоп-хлоп, Хлоп-хлоп-хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.





Чтение Владимир Бредихин
«Доктор»

На уколы! На уколы!
Собирайся, ребятня!
Вы не бойтесь! Я не больно –
Ведь хороший доктор я.
Поднимите-ка рубашки,
Я послушаю живот.
Ой-ой-ой! Урчит там что-то,
Срочно выпейте компот.
Вот вам градусник подмышку,

Посидите пять минут.
Я натру вас лучшей мазью,
Наложу на руку жгут.
Может, банки вам поставить?
Я умею – верь - не верь.
И давление измерю,
Вы прилягте на постель.
Я вам выпишу рецептик,
Всё купите по нему.
Позабочусь я о детках,
Потому что их люблю





Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С



Спорт – любимая игра,
В нее играем мы всегда.



Экскурсия в прачечную



Развлечение с родителями на тему: «Быть здоровым-хорошо!»



Выставка рисунков «Предметы личной гигиены»



Д/и «Предметы личной гигиены»



Экскурсия в
медицинский кабинет



Д/И « Мишка заболел »



Сценарий мероприятия с родителями на тему:

«Быть здоровым хорошо!»

Цель: создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом; повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

1. Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.
3. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе здоровой пищи.
4. Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.





Подготовительная работа:

Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто» Сократ. «Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетие вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека» восточная мудрость. «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. Сухомлинский. «Береги глаз – как алмаз», «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке» народные поговорки.



Ход мероприятия:

Ведущий: «Дорогие родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать «большая дружная семья». Вы не против?.. И, как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Давайте сегодня поговорим о здоровье, как его сберечь. Предлагаю вам отгадать загадки:

(Загадки для детей и родителей по очереди)

Родители	Дети
Никогда не унываю И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины... (А, В, С) Болезнь мне некогда друзья, В футбол, хоккей играю я. И я собою очень горд, Что дарит мне здоровье... (Спорт) В нем две буквы “к” Писать не забывают, Таким, как он, всегда бывайте! <i>(Аккуратный человек)</i>	Очень горький — но полезный! Защищает от болезней! И микробам он не друг – Потому что это — (Лук) Позабудь ты про компьютер. Беги на улицу гулять. Для детей полезно очень Свежим воздухом... (Дышать) Горяча и холодна Я всегда тебе нужна. Позовёшь меня – бегу, От болезней берегу. (Вода)

Ведущий: Молодцы! Справились и дети и взрослые! Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем.

В дверь кто-то стучит. В зал заходит клоунесса Витаминка.

Витаминка: Здравствуйте ребята! Я весёлая Витаминка. Пришла к вам в гости. Хочу посмотреть какие вы здоровые, ловкие, выносливые.

Ведущий: Здравствуй, Витаминка! Витаминка..., какое у тебя интересное имя!?

Витаминка: Имя моё очень редкое, а зовут меня так, потому что я люблю кушать только полезные продукты, особенно те, в которых много витаминов. Ребята, а вы знаете, в чём больше всего находится витаминов?

Дети: В овощах и фруктах.

Витаминка: Правильно, овощи и фрукты, очень полезные продукты. А ещё какие полезные продукты вы знаете?

Дети: Рыба, творог, молоко, яйца, мясо...

Витаминка: Правильно ребята!

Пищей шоколадною

Вы не увлекайтесь,

Сладкого, солёного,

Ой, остерегайтесь!

Только овощи и фрукты-

Очень вкусные продукты.

Будем овощи любить,

Организм чтоб укрепить!



Ведущий: Витаминка! Но ведь не только надо есть полезные продукты, чтобы быть здоровыми. Вот мы с ребятами каждое утро делаем зарядку. И ребята даже стихи знают и хотели бы тебе рассказать:

Витаминка: Конечно же, я с удовольствием послушаю.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться -

На зарядку становиться!

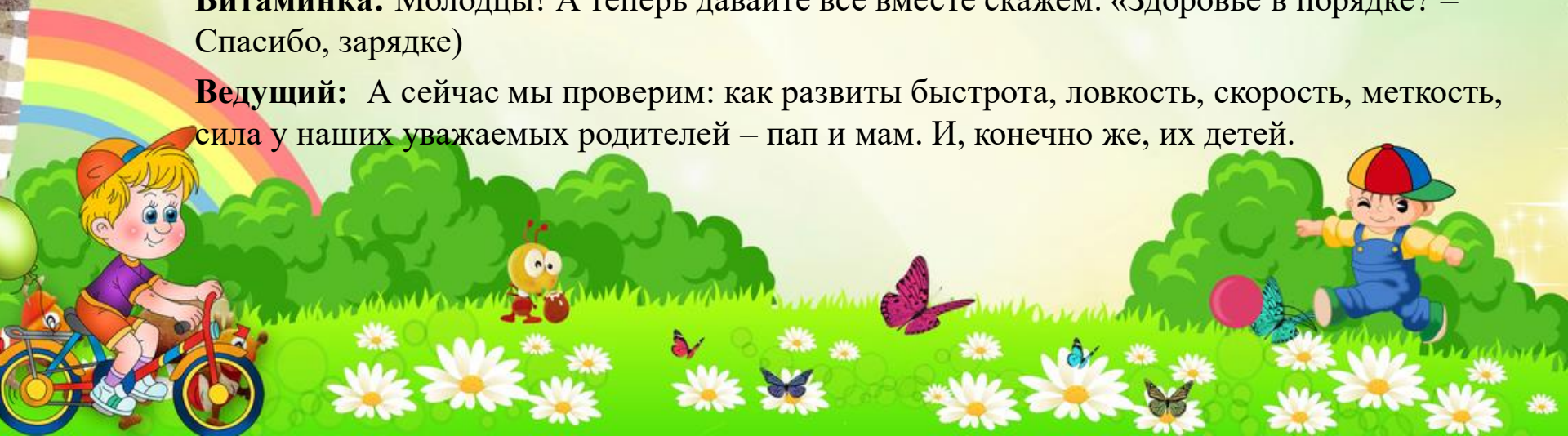
Ведущий: Витаминка! А ты тоже делаешь зарядку каждое утро?

Витаминка: Конечно же делаю! Давайте я покажу какую. Вставайте врассыпную. Родители тоже принимайте участие.

(Проводится зарядка под музыку «Малышарики»)

Витаминка: Молодцы! А теперь давайте все вместе скажем: «Здоровье в порядке? – Спасибо, зарядке»

Ведущий: А сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.



Игра с воздушными шарами через верёвку (команда детей и команда родителей)

Витаминка: Ой, как весело и интересно у вас. Молодцы и ребята и родители! А вы знаете, когда я шла сюда то встретила Мойдодыра, он посоветовал спросить у вас что ещё нужно, для того чтобы быть здоровыми?

Ведущий: А наши ребята знают! И расскажут стихотворение:

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Витаминка: А вот сейчас я и проверю, знаете ли вы друзей Мойдодыра.

Проводится эстафета «Друзья Мойдодыра» (Перенести предметы которые нужны нам для того чтобы быть здоровыми). (Зубная щётка, зубная паста, мыло, мочалка, расчёска, шампунь, гель для душа, детский крем).

Витаминка: Вот как хорошо, всё выполнили. Молодцы! И сейчас можно немного отдохнуть. (Дети садятся на стулья)



Ведущий: Наши ребята ещё знают стихи о здоровье. .

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Ведущий: Вот, Витаминка, чтобы быть здоровым нужно ещё соблюдать режим дня. Вовремя ложиться спать, принимать пищу, играть, гулять. Об этом наши ребята тоже знают. А мы бы хотели тебя Витаминка и наших родителей научить играть с пальчиками.

Витаминка: Да! Надо же как интересно. Давайте я попробую.

Проводится пальчиковая игра: «Мы идем в волшебный лес»

Мы идем в волшебный лес. - маршируем на месте

А в лесу полно чудес! - разводим руки в стороны, «удивляемся»

Дождь вчера в лесу прошел - потряхиваем ладонями обеих рук

Это очень хорошо. - хлопаем в ладоши

Будем мы грибы искать - приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону

И в корзинку собирать. - сводят руки перед собой в «корзинку»

Вот сидят маслята, - загибают по одному пальцу на обеих руках одновременно на каждое название грибочка

На пеньке – опята,

А во мху – лисички,



- ✘ Дружные сестрички. - делают манящие движения руками
«Подосиновик, груздок, - грозят указательным пальцем правой руки
Полезайте в кузовок! – присесть, обнять себя руками
Ну, а ты, мухомор, - встаем, разводим руками в стороны
Украшай осенний бор!

Ведущий: И ещё наши ребята хотели бы прочитать стихотворение:

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня, лень,
С ней борись ты каждый день.

Ведущий: Витаминка, а давай с нами ещё поиграем. У нас есть такой весёлый танец, вставай с нами в круг.

(Музыкальный танец вместе с детьми и родителями. «У жирафа...»)

Витаминка: Спасибо ребята, большое за праздник! Вы такие весёлые, ловкие, быстрые, а главное так много знаете о том, как быть здоровыми! И я вас хочу наградить и подарить подарки. Я принесла вам вот такие медали и конечно же красивые и полезные витаминки!

Награждение детей медалями. «Здоровейка» и витаминками. Витаминка прощается и уходит.

