

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Хрусталик» комбинированного вида г. Улан-Удэ

ПРИНЯТО:

Решением
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №5
«Хрусталик»
комбинированного вида

г. Улан-Удэ

№ ____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский
сад №5 «Хрусталик»
комбинированного вида



М.С.Романовская

Проект по формированию здорового образа жизни у детей второй
младшей группы " Гномики "

«Здоровье детей в наших руках»

Подготовила: воспитатель

Соломинова Татьяна Владимировна

г. Улан - Удэ, 2024г.

Пояснительная записка

Проект «Здоровье детей в наших руках» является результатом творческой деятельности детей, родителей и педагога детского сада. Особенностью проекта является создание единого воспитательно-образовательного пространства, основанного на доверительных партнерских отношений детского сада с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

В результате данного проекта создана эффективная система работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач. В проекте «Здоровье детей в наших руках». В данный план включены мероприятия, проводимые со всеми участниками проекта в детском саду.

Вид проекта: информационно – практико-ориентированный.

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Сроки реализации проекта: 2024 - 20225 учебный год.

Участники проекта: дети второй младшей группы, родители воспитанников, педагоги.

Актуальность темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, двигательная т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и

пропаганде здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Одним из важных аспектов реализации программ по здоровьесбережению детей является совместная работа ДОУ и семьи.

Цель проекта: формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. формировать представление о здоровом образе жизни;
2. обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
3. развивать физические качества; продолжать учить детей заботиться о своем здоровье;—
4. воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу— жизни

Методы реализации проекта:

1. Уточнение представлений детей о здоровом образе жизни, т.е. их личный опыт, на который можно опереться .
2. Изучение методических источников по вопросам формирования здорового образа жизни. Совместная деятельность воспитателей и детей - непосредственно образовательная деятельность; - беседы; - дидактические игры; - сюжетно-ролевые игры; - досуги, развлечения; - различные виды гимнастик;

Совместная деятельность воспитателей и детей - непосредственно образовательная деятельность; - беседы; - дидактические игры; - сюжетно-ролевые игры; - досуги, развлечения; - различные виды гимнастик; - физминутки; - подвижные игры в помещении и на улице; - закаливающие процедуры; - чтение худ.лит-ры.

Работа с родителями по формированию у детей знаний о здоровом образе жизни включает следующие мероприятия: - оформление информационных стендов, папок-передвижек, буклетов, рекомендаций; - заочные и очные консультации, анкетирование; - тематическое родительское собрание «Здоровье детей в наших руках»; - участие родителей в досугах, развлечениях.

Ожидаемый результат:

- создание необходимых условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- расширение представлений о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье;
- снижение уровня заболеваемости детей в ДОО;
- повышение интереса к физкультурным занятиям и спорту;
- формирование у родителей представлений о создании благоприятного эмоционального и социально психологического климата для полноценного развития ребенка;
- участие родителей в организации работы по проекту, желание поделиться своими умениями, навыками.

План реализации проекта

Сроки	Работа с детьми	Работа с родителями
<p>Сентябрь «Спорт - это здоровье»</p>	<p>Беседа "На зарядку - становись!" Рисование «Мы со спортом крепко дружим!» Беседа "Кто с закалкой дружит, никогда не тужит". Подвижные, спортивные игры, игры эстафеты в группе и на свежем воздухе. Викторина "Азбука здоровья".</p>	<p>Анкета «Физическое развитие в семье» Родительское собрание «За здоровьем в детский сад» Фотоколлаж «За здоровьем в детский сад»</p>

<p>Октябрь</p> <p>«Здоровое питание. Витамины»</p>	<p>Беседа «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)</p> <p>Презентация на тему "Витамины - каждый день необходимы!"</p> <p>Дидактическая игра "Витамины - это таблетки, которые растут на ветке".</p> <p>Загадки о фруктах, овощах, ягодах.</p> <p>Тувима «Овощи»</p> <p>Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра "Овощной магазин".</p>	<p>Памятки «Вкусно и полезно!»</p> <p>выставка рисунков «Полезные и вредные продукты»</p>
<p>Ноябрь</p> <p>«Как устроен человек»</p>	<p>Презентация: «Как устроен человек? »</p> <p>Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит»</p> <p>Рассматривание плаката «Строение человека»</p> <p>Дидактические игры: "Назови предметы", "Делаем зарядку", "Назови части тела"; загадки о частях тела.</p> <p>Рисование на тему "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"</p> <p>Сюжетно-ролевая игра "Больница"</p>	<p>Плакат "Строение человека".</p> <p>Оформление стенда: «Мы за здоровый образ жизни»</p>
<p>Декабрь</p> <p>«Сохрани</p>	<p>Беседа " Что нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным?»</p> <p>Дидактические игры</p>	<p>Консультация «Воспитание основ здорового образа жизни у детей старшего</p>

<p>своё здоровье сам»</p>	<p>«Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки» Спортивный досуг «Азбука здоровья»</p>	<p>дошкольного возраста»</p>
<p>В течении года</p>	<p>Лечебно-оздоровительная Гимнастика: - утренняя гимнастика; - физкультурно- оздоровительные занятия; - подвижные игры в помещении и на улице; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - зрительная гимнастика; - улучшение осанки, профилактика плоскостопия; - спортивные игры; - релаксация</p>	<p>Консультация для родителей "Как правильно чистить зубы". Консультация для родителей по проведению гимнастики для глаз. Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики Консультация «Прогулки на свежем воздухе»</p>

Результаты реализации проекта:

- памятки «Вкусно и полезно!»;
- выставка рисунков «Полезные и вредные продукты»;
- плакат "Строение человека";
- стенд: «Мы за здоровый образ жизни»;
- выставка рисунков "Я здоровье берегу
- сам себе я помогу!";
- картотеки дыхательной, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская.В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с

