Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 15 Кировского района Санкт-Петербурга

Педагогический проект, направленный на сохранение

и укрепление здоровья дошкольников.

Краткосрочный проект с детьми младшего дошкольного возраста

«Быть здоровым – это здорово!»

Проект разработала старший воспитатель

ГБДОУ детский сад № 15

Кировского района Санкт-Петербурга

Сергиенкова Ольга Витальевна

Санкт-Петербург

2017

**Продолжительность проекта:**краткосрочный (1 неделя)

**Тип проекта:**познавательно-игровой

**Участники проекта:**воспитатели, дети второй младшей группы и их родители, физ. инструктор.

**Возраст детей:**вторая младшая группа «Ручеёк» 3-4 г.

**Проблема проекта:**

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Количество здоровых детей с каждым годом снижается. На сегодняшний день проблема здоровья детей весьма актуальна, поэтому необходимо:

1. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;
2. Создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Цель проекта:**создать условия для повышения уровня знаний и обогащения опыта родителей о здоровом образе жизни через взаимодействие  с воспитателями группы.

**Задачи проекта:**

**-для детей:**

1) укреплять и охранять здоровье детей;

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление ополезной и вредной пищи для здоровья человека.

**-для педагогов:**

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;

3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**-для родителей:**

1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, ополезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.;

2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Оборудование:** костюмы для сюжетно-ролевых игр: «Больница», «Аптека»; дидактический и раздаточный материал: полезная и вредная пища; дидактическая игра «Лото» (фрукты и овощи);худ.литература: произведение  К. Чуковского «Федорино горе», «Трезор»; мячи по количеству детей, кегли;флажки;иллюстрации, фотографий о здоровье;

**Форма проведения проекта:**

**Девиз проекта:**«В здоровом теле – здоровый дух! Этот лозунг ещё не потух!».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Вид**  **образовательной**  **деятельности** | **Совместная**  **деятельность**  **педагога с детьми** | **Работа с родителями** | **Интеграция** |
| 16-20 марта | Ежедневная профилактическая работа | - Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.)  **(Приложение №1);**   - гимнастика пробуждения, массажные дорожки. |  | Образовательные области:    «Физическая культура»;    «Социализация»;    «Познание»;    «Коммуникация»;    «Познавательное развитие» |
| 16 марта | Беседы      Занятие      Игры | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»  Познавательное мероприятие «В стране здоровья».  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;  - подвижные:  «У медведя во бору»,**(Приложение №2) ;**  «Мышеловка» и т.д.;  - дидактические: «Лото» и т.д. | Консультация «Физическое оборудование своими руками». |
| 17 марта | Беседы        Занятие        Игры | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» **(Приложение №3).**  - чтение худ. Литературы  К. Чуковский «Федорино горе»;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.;  - подвижные: «Мышеловка» и т.д. | Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезную и вредную пищу, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. |
| 18 марта | Беседы        Занятие    Игры | «Беседа о здоровье, о чистоте»  **(Приложение №4).**  Спортивное развлечение «Неболейка».  Подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору». | Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье». | Образовательные области:    «Физическая культура»;    «Социализация»;    «Познание»;    «Коммуникация»;    «Речевое развитие» |
| 19 марта | Беседы      Занятие    Игры | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;  Чтение худ. Литературы: С. Михалков «Трезор»;  -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.;  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека». | Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры». |
| 20 марта | Занятие    Игры | Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д.  -подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей». | Выставка массажных дорожек ( их важность и значимость в развитии ребенка). |
| Итоговое мероприятие | -День открытых дверей для родителей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»;  -Фотовыставка «Первые шаги ребенка к здоровью». | | |

**Планируемые результаты проекта:**

**-для детей:**

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) дети ежедневно слышат информацию ополезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

**-для родителей:**

1**)** повышение родительской компетентности в вопросах физического развития и оздоровления младших дошкольников;

2) родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»;

3) выразили желание приобрести массажные дорожки для группы и дома;

4) приняли участие в оформлении фотогазеты «Первые шаги ребенка к здоровью».

**-для педагогов:**

1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Приложение 1**

**Физкультминутка**

|  |
| --- |
| Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.  Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -  Ручки, ножки, животики.  Божьи коровки поверните направо головки,  Божьи коровки поверните налево головки,  Ножками притопните, крылышками хлопните  Друг другу повернулись и мило улыбнулись. |

Дети выполняют движения согласно тексту.

**Приложение 2**

**Подвижная игра « У медведя во бору»**

***Цель:*** развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

**Приложение 3**

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох  (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать  художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую,  лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

**Приложение №4**

**«Беседа о здоровье и чистоте».**

**Здоровье –**это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

**-**Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.**В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

**В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.**

-Если человек  будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна  одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

**Отсюда вывод:**

**НЕЛЬЗЯ:**пробовать все подряд, есть, и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

**Список используемой литературы:**

1. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.:  Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
2. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва  Линка – Пресс 2009 г.
3. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
4. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
5. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург  Детство – Пресс 2010 г.
6. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом  21 век 2010 г.