

## **Паспорт проекта «Будем здоровы» для детей младшего дошкольного возраста**

(проект разработан воспитателями: Михеевой Е.В, Стрельниковой Е.Ю совместно с учителем – дефектологом Берсеновой И.М. 11 группы БМАДОУ «Детский сад» №19)

### **Актуальность проекта**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Цель проекта:** формирование культуры здоровья у детей 3-5 лет с применением здоровьесберегающих технологий; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей 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.

**Продукт проекта:** «Выставка рисунков – «Здоровый образ жизни»

**Проект рассчитан на 1 неделю**

**Ожидаемые результаты:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

## **I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Привлечение родителей к реализации проекта.

## **II. ОСНОВНОЙ ЭТАП**

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Ходение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице

- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

### Планирование работы по проекту

Совместная деятельность детей и взрослых	Самостоятельная деятельность детей	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Работа с родителями
Беседа на тему: «Здоровые зубки», «Полезные и вредные продукты» Д/И «Полезная и вредная еда для зубов» Эксперимент «Мыльные перчатки»	Сюжетно-ролевая игра «больница»	Внесение в группу атрибутов для сюжетно-ролевой игры «больница»	Консультация для родителей о «Полезных и вредных продуктах».
Изготовление плаката «Полезные и вредные продукты»	Дети выстригают продукты и наклеивают на плакат, распределяя полезные и вредные продукты	Подготовка материалов необходимых для создания плаката	Родители совместно с детьми создают рисунки о здоровом образе жизни
Беседа: «Чистота – залог здоровья», «Опасные микробы». Мастер-класс для детей «Мыло своими руками»	С детьми сварили мыло, разлили по формочкам и дождались когда оно застынет и дружно помыли руки.	Подготовка наглядного материала, основы для мыловарения, формы для мыла	«Мама, папа, я – ЗОЖ семья». Родители подготовили фото о соблюдении семьей здорового образа жизни в семье «Утренняя зарядка», «Чисти зубки!», «Полезный перекус».
Спортивное мероприятие «Будь здоров!»	Ребята приняли участие в спортивном	Подготовка инвентаря и золотых медалей	Консультация «Важность соблюдения

	мероприятие и выиграли золотые медали за успехи в спорте!		режима дня»
--	--	--	-------------

### **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

#### **Итоговое мероприятие**

- Спортивное мероприятие «Будь здоров!»

#### **Заключение**

- Воспитательная ценность: У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.
- Познавательная ценность: У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.
- Перспектива: С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.