

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»

Проект

«Здоровым быть хочу!»

(группа раннего возраста №1)

Воспитатели:
Гостюхина О.Г.
Кочкарёва Е.А.



Паспорт проекта

Тип проекта: познавательно-игровой, информационный

Вид проекта: краткосрочный (1 рабочая неделя 15.07-19.07.2024)

Участники проекта: дети группы раннего возраста №1 и их родители, воспитатели

Возраст детей: группа раннего возраста (с 2 до 3 лет)



Актуальность проекта:

Уделять особое внимание родителей и воспитателей по формированию и укреплению здоровья ребёнка с целью формирования у них желания вести здоровый образ жизни.



Цель проекта: повышать уровень знаний у детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни, спорте, чистоте через взаимоотношение с воспитателями группы.



Задачи проекта:

Обучающие:

- Формировать простейшие представления о здоровом образе жизни.
- Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены.

Развивающие:

- Развивать у детей культурно-гигиенические навыки, активизировать двигательную деятельность детей.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания, заинтересовать родителей вопросами формирования ЗОЖ детей в семье.



Ожидаемые результаты проекта:

1. У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
2. Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника), о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);
3. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.



Основные формы реализации проекта:

- ✓ Беседы
- ✓ Детское творчество
- ✓ Игровая деятельность (сюжетно-ролевые, пальчиковые, словесные игры, настольные, подвижные)
- ✓ Ознакомление с художественной литературой
- ✓ Игровая форма занятий
- ✓ Самостоятельная деятельность детей



Литература:

А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Айболит», Л. Воронкова «Маша растеряша», С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку», Э. Мошковская «Нос, умойся», Б. Заходер «Гимнастика для головастика», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Мультфильмы: Малышарики «Азбука здоровья», Малышарики «Гигиена», «Королева зубная щетка», «Федорино горе».



Роль родителей в реализации проекта:

1. Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребёнка»;
2. Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка), «Мяч – наш первый спортсмен» (рисование).
3. Консультации: «Витамины», «Плоскостопие»;
4. Анкетирование «какое место занимает физкультура в вашей жизни»;
5. Стенгазета для родителей «Здоровые дети в здоровой семье»;
6. Изготовление дорожек здоровья;
7. Изготовление тренажеров для дыхательной гимнастики;
8. Информационный материал в родительские уголки: папки-передвижки «Подвижные игры – залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни».



Этапы работы над проектом:

I. Подготовительный этап:

1. Изучение специальной методической литературы.
2. Определение целей и задач.
3. Разработка перспективного плана, основных направлений деятельности.

Разработка занятий, бесед, подбор художественной литературы, музыкального сопровождения, материального оснащения, составление плана реализации проекта и т.д.

II. Основной этап:

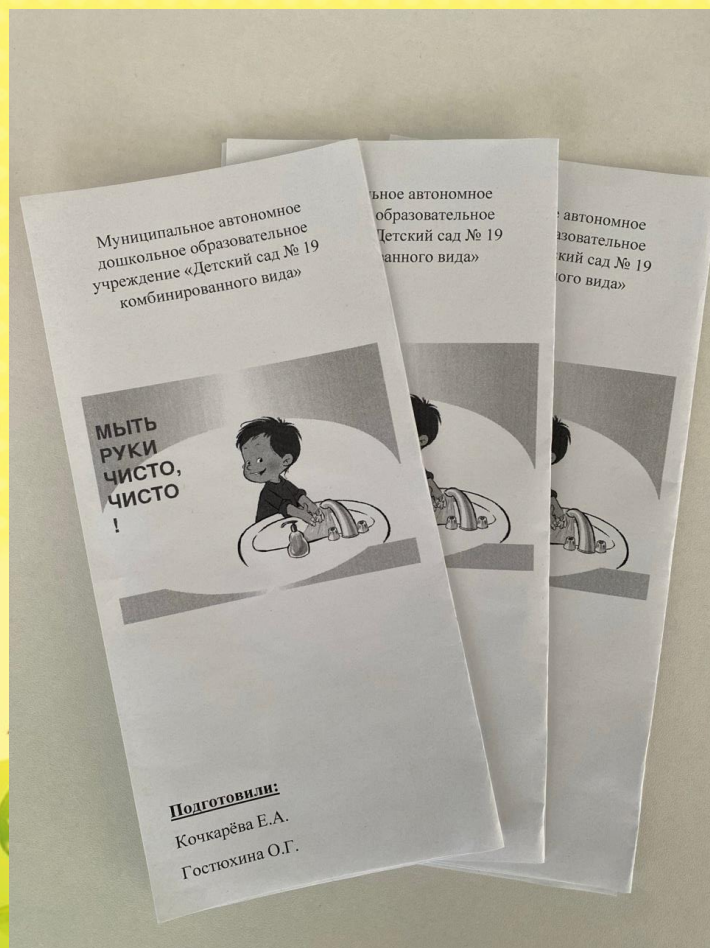
1. Создание условий, побуждающих детей к познавательной и двигательной деятельности.
2. Выполнение итоговой работы: листовки и стенгазеты «Здоровый образ жизни»

III. Заключительный этап:

1. Выставка листовок и стенгазет «Здоровый образ жизни»



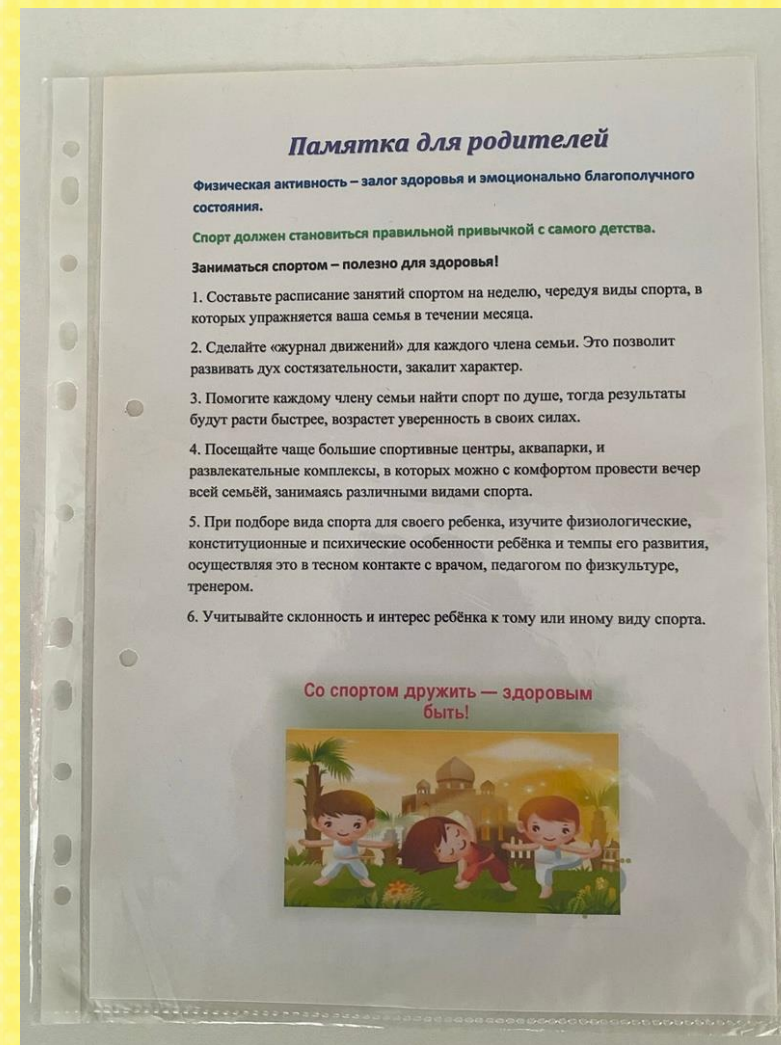
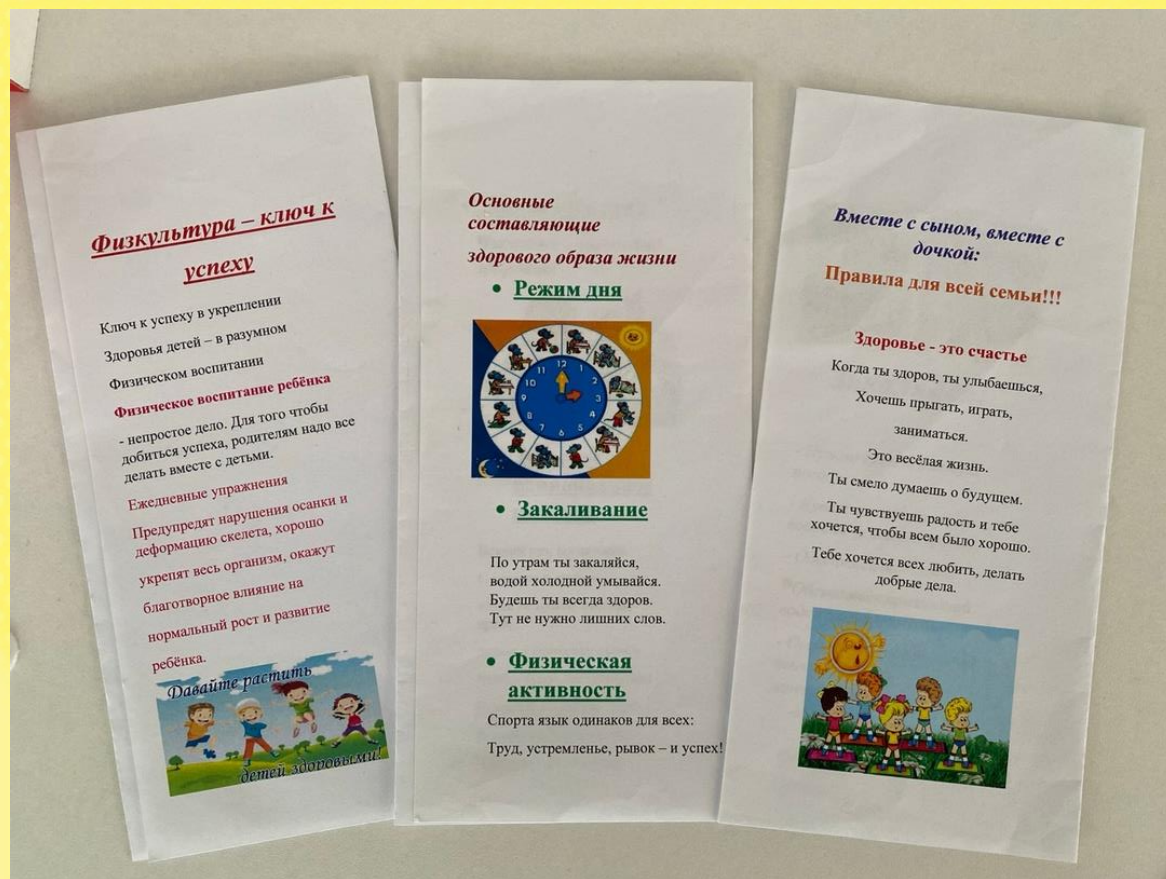
Для родителей были
подготовлены буклеты
«Как научить ребёнка мыть
руки».



С детьми были
проведены беседы:
«Правильно моем
руки», «Микробы».



Буклеты и памятка для родителей



Чтение художественной литературы С. Михалков
«Про девочку, которая плохо кушала».



Аппликация «Овощи»

Цель: Познакомить детей с нетрадиционным видом аппликации – способом обрыванием бумаги (отрывать от листа бумаги небольшие кусочки, наносить на них клей и наклеивать на основу)



Дыхательная гимнастика



Ходьба по дорожкам здоровья



Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни в семье»

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.



Закаливание должно быть
ежедневным, постоянным. Делать
водные процедуры нужно каждый
день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли

Второе правило:

Вышел сразу на мороз,
Весь до косточек промёрз
Закаляйся постепенно



Это для здоровья ценно.

Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с
воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних
трусиках при комнатной температуре 15-20 минут.

Третье правило:

Если закаляться - о радость.
Вам простуда - но подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.



Закаливание должно быть приятным.
Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до
гусиной кожи.

Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Родителям важно знать, что рациональное питание
детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-
психическое развитие, повышает сопротивляемость
организма к болезням.

Детскому организму присущ быстрый процесс роста и
развития. Поэтому возрастает потребность ребенка в
питательных веществах. Пища ребенка по объему и
качеству должна отвечать особенностям пищеварительного
тракта, содержать в достаточном количестве нужные
ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества,
воду, витамины.

Но организм маленьких детей может усвоить не всякую
пищу. Рациональное питание - одно из условий сохранения
жизни и здоровья ребенка.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Все привычки, которыми должен овладеть ребенок
дошкольного возраста, можно объединить в две большие
группы.

Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п.

Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную
просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на заняти-
ях, на прогулке, в спальном комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с
этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- проявлять заботу о младших.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой,
спортом, закаливаться, заботиться о своём здоровье,
заботливо относиться к своему телу и организму (очень
важен личный пример родителей).
- Формирование основных двигательных привычек,
связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать
дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость,
гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры
дома и на улице);
- Желание сохранять красивую и ровную осанку;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха
(умеренное использование компьютера, просмотр
телепередач);
- Своевременное предупреждение возникновения
неадекватного поведения ребенка, невроза.



Сюжетно – ролевая игра «Кукла Маша заболела».

Цель: учить детей уходу за больным и пользованию медицинскими инструментами; расширять словарный запас: ввести понятия «больница», «доктор», «больной», «лечение», «температура», «лекарство»; воспитывать внимательность, чуткость, чувство сопереживания.



Лепка «Витамины»



Рисование «Мой веселый звонкий мяч»



Подвижная игра «Самолеты»





«Чистота всего полезней – сохранит от всех болезней!»



Плакат создан совместно с детьми и воспитателем. Микробов дети клеили сами.





Диаграммы уровня физического развития детей группы раннего возраста

№ 1

Всего 14 детей.

Низкий уровень – 5 человек

Средний уровень – 6 человек

Высокий уровень – 3 человека

Уровень физического развития



■ Низкий уровень ■ Средний уровень ■ Высокий уровень

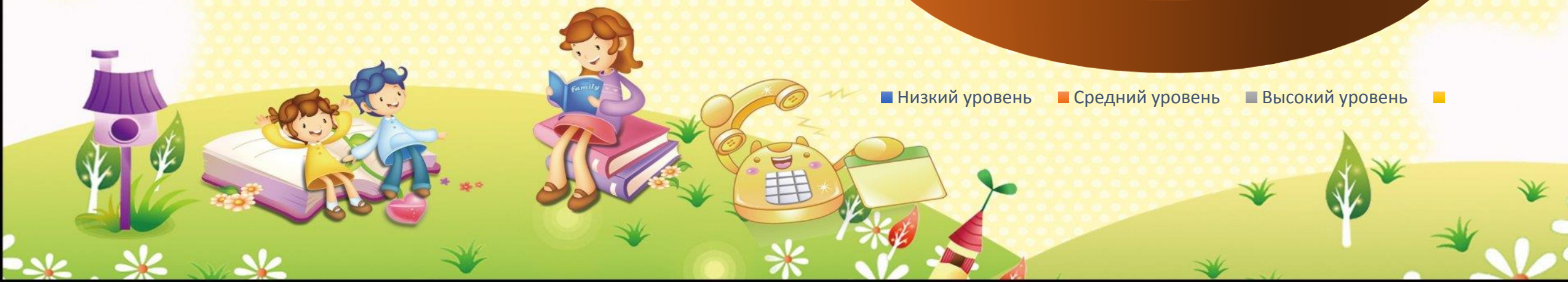
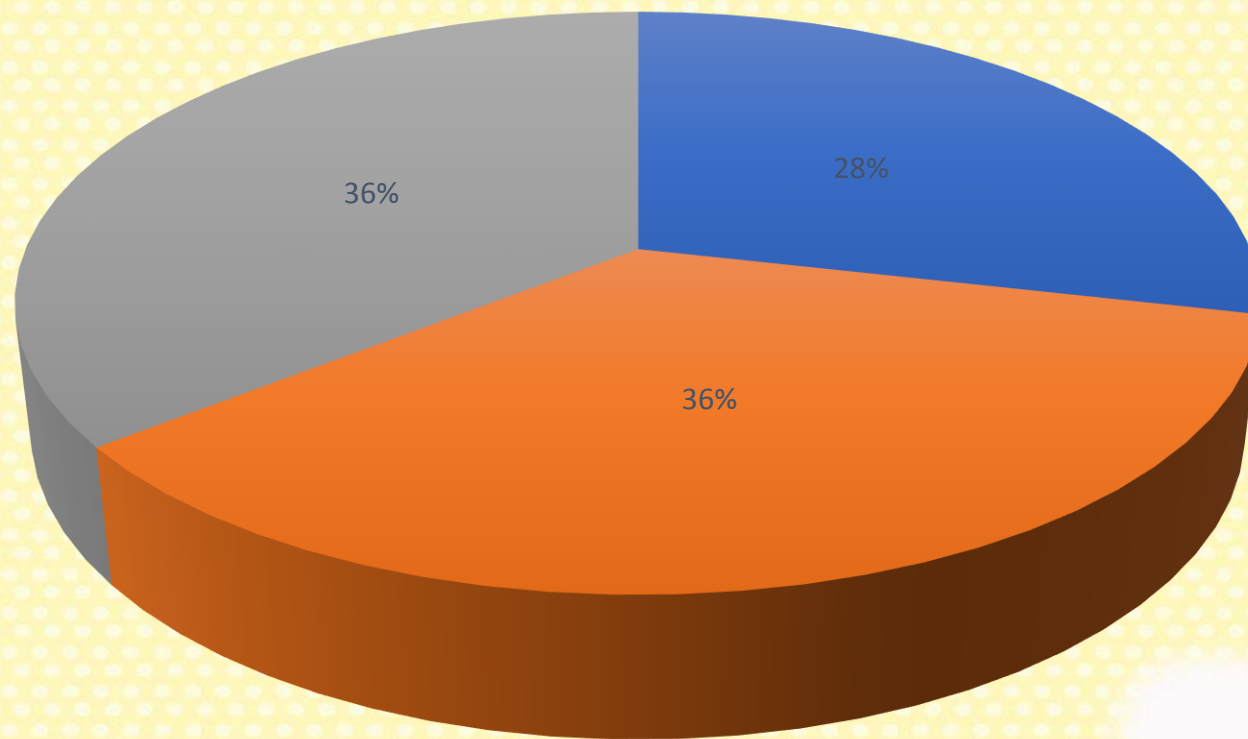


Диаграмма уровня физического развития детей
группы раннего возраста № 1 после проведения
проекта «Здоровым быть хочу!»

Низкий уровень – 4 человека
Средний уровень – 5 человек
Высокий уровень – 5 человек

Уровень физического развития



■ Низкий уровень

■ Средний уровень

■ Высокий уровень



Вывод:

В ходе реализации проекта «Здоровым быть хочу!», после всех проведенных мероприятий проекта у 4 детей (28%) имеется низкий уровень физического развития, у 5 детей (36%) средний уровень, у 5 детей (36%) высокий уровень физического развития.

Проект «Здоровым быть хочу!» реализовал поставленные задачи.

В поведении детей стала прослеживаться направленность на здоровый образ жизни; сформировались элементарные знания о способах укрепления и сохранения здоровья. У родителей появилась мотивация к укреплению здоровья, и они стали более осознанно относиться к здоровому образу жизни.

