**Проект**

**Проект на тему: ЗОЖ в детском саду. Младшая группа. «Про девочку, которая плохо кушала» на 2021 - 2022 год.**

Фискова Л.В.

**Вид проекта:** познавательно - игровой

**Участники проекта:** Дети, родители и воспитатели.

**Продолжительность:** Долгосрочный

Проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков.

**Актуальность:**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работы. Образовательная область физическое развитие требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.  
В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**Цель:** оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи младшей группы:**

1.Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.

3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.

4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.

5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.

6.Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

**Проблема:**у детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

**Обоснование проблемы**:  
**1**. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.  
**2.**Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

**Ожидаемые результаты**:  
**1**.У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

**2**.Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.  
**3.**Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.  
**4**.Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.  
**5**.С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.  
**6**.Участие в совместной деятельности родителей.

**Продукт проектной деятельности**: Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр.

**Реализация проекта:**

**1 этап - Подготовительный этап**

**Работа с родителями:**  
- Анкетирование родителей.

Консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».  
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;  
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.  
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 2 - 3 лет», «Массаж – а вот и я!»;  
- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;  
- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

**2 этап - Практический**

**Работа с детьми:**  
***Оздоровительные мероприятия****(ежедневно в режимные моменты):*  
- Утренняя гимнастика;  
- Динамические паузы, физминутки;  
- Дыхательная гимнастика;  
- Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм.  
***Закаливающие мероприятия****(ежедневно)*  
- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.  
- Хождение босиком по массажным дорожкам;  
- Самомассаж стоп и рук.  
***Профилактические мероприятия***- Витаминизация;  
- Облегчённая одежда в помещении и на улице;  
- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);  
- Игры, направленные на формирование правильной осанки

- **Сюжетно-ролевые игры**«Семья», «Больница», «Мы – спортсмены», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача и другие;  
-**Дидактические игры и упражнения**, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку»,  
«Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Водичка, водичка »,  
«Вымой руки», «Умывалочка», «Делаем причёску», «Серый котик умывается», «Я скажу, а ты покажи», «Определи на вкус» и другие.  
- **Гимнастика для глаз**;  
- **Беседы**с детьми «Разговор о правильном питании», «Я и мой организм», «Что я знаю о спорте», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания».  
- **Чтение художественной литературы**(К.Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»), русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»;  
- **Рассматривание материала**по теме « Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».  
- **Подвижные игры**«Поймай комара», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие;  
- **Артикуляционная гимнастика**;

**3 этап – Заключительный** .**Итог работы:**  
- фильм – презентация о проделанной работе.

Обогащение уголка физической культуры

Выставка работ детей и родителей

Изготовление стенгазеты

1 младшая группа

|  |  |
| --- | --- |
| Июнь | Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»  Рассматривание картины «Дети делают зарядку»  Подвижная игра: «Зайка серый умывается» |
| Июль | Беседа:«Умываются котята по утрам и вечерам»,  Чтение: «Водичка, водичка», «Моем носик, моем щечки»,  Подвижная игра:« По ровненькой дорожке», |
| Август | Беседа:«о здоровье. витаминах»  Рассматривание картины:«Дети обедают»  Подвижные игры:« Курочка-хохлатка», «Береги предмет» |
|  |  |
| Сентябрь | Адаптация |
| Октябрь | **«Верные друзья»**  Кукла; изображения описанных в стихотворении ситуаций; два фона ( красный – хорошее, синий – плохое);  дидактическая игра «Что хорошо, что плохо».  **«Научим медвежонка кушать за столом**  Кукольная мебель: стол, стул; игрушка мишка, кукольная посуда, хлебница, салфетницы .  Чтение худож. лит-ры  «Что такое хорошо и что такое плохо» В.В. Маяковский.  «Девочка чумазая» А.Л. Барто |
| Ноябрь | **«Вот я какой»**  Куклы ;  дидактическая игра «Что есть у куклы?»; картинки с изображением частей тела; сюжетно ролевая игра «Доктор».  **«Спорт – это здоровье»**  Пальчиковые игры  Чтение худож. лит-ры  «Расти здоровым» Р. Ротенбер |
| Декабрь | **«Опасности подстерегают»**  Режущие и колющиеся  предметы, лекарства; иллюстрации с изображением различных ситуаций; мальчик – плохиш (кукла).  **«Научим Зайку чистить зубки»**  Игрушка Зайка, зубная щётка, зубная паста, картинки с изображением зубов. |
| Январь | **«Чистота залог здоровья»**  Мыло разного вида, , полотенце, мыльные пузыри трубочка.  Чтение худож. лит-ры «Мойдодыр»  **«Мой нос как его беречь»**  «Жил на свете слоненок» К. Цыферов.  Буратино, картинки с  изображением носа. |
| Февраль | **«На прогулку мы пойдём»**  Кукла , одетая по сезону.  **«Глазки - подсказки»**  Кукла, картинки с  изображением глаз.. |
| Март | **«Помоги мишке стать здоровым»**  Игрушка мишка; сюжетные картинки; стихи; кукла Ванька – встанька; мячи, обручи, кегли, мешочки, палки.  Картинки «Овощи и фрукты.»  **«Как лисенка научить правильно держать свою осанку»**  Наглядное пособие «Осанка»  Картинки с изображением разных ситуаций.  Картина с изображением правильной позы при сидении за столом, за книгой, при рассматривании книги |
| Апрель | **«У нас гости»**  Игрушки куклы, одежда для кукол.  **«Покажем кукле Кате как обращаться с расчёской»**  Цветная коробочка, расчёски разных размеров, кукла Катя, зеркало, бантики, резиночки  Картинки «Расчёсывания» |
| Май | **Путешествие в страну здоровья «Спортландию»**  Рассматривание альбома «Виды спорта» (для малышей)  Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Котята и щенки», «Сбей кубик».  **Поиграем в игру «Здравствуйте»**  «Азбука общения» Л. М. Шипицына.  Кукла, игра с детьми  Чтение худож. лит-ры  «Расти здоровым» Р. Ротенберг  Наглядное пособие «Правила поведения» |

Работа с родителями:

Анкетирование по «Растем здоровыми»

Буклет «Советы родителям по ЗОЖ»

Памятка «Закаливание детей в домашних условиях»

Выставка семейных рисунков на тему «с «Папа, мама, я – спортивная семья»

Выставка совместного творчества по ЗОЖ.

Ежеквартальный инструктаж по ЗОЖ.