

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 106 комбинированного вида Невского района  
Санкт – Петербурга

**Проект младшей группы №2  
по формированию ЗОЖ "Малыши - Крепыши"**

Подготовили: воспитатели младшей группы №2  
Зайцева-Крылова Т.А.  
Назарова Т.А.



**Тип проекта:** краткосрочный,

**Вид проекта:** Познавательный,  
информационно-творческий



## 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, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



## Цель проекта:

формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; 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.



## Ожидаемые результаты:

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



## Подготовительный этап:

- ❖ Подборка дидактического и методического материала.
- ❖ Подборка художественной литературы
- ❖ Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
- ❖ Подборка пословиц, поговорок по теме проект.
- ❖ Подборка дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых игр и атрибутов к ним.
- ❖ Разработка анкеты для родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».
- ❖ Привлечение родителей к реализации проекта



## Основной этап

- ❖ Ежедневная работа с детьми:
- ❖ Утренняя гимнастика.
- ❖ Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- ❖ Гимнастика пробуждения. Ходение по «Дорожке здоровья»
- ❖ Физкультминутки
- ❖ Закаливающие процедуры
- ❖ Подвижные игры группе, на улице
- ❖ Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- ❖ Воспитание культуры поведения за столом.





# Содержание работы по образовательным областям:

## Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- ❖ Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.
- ❖ Дидактическая игра «Правила чистюли».
- ❖ Д/и «Уложим куклу спать».
- ❖ Д/и «Назови части тела и лица».
- ❖ Беседа «Безопасность в группе».
- ❖ Сюжетно-ролевая игра «Больница»
- ❖ Сюжетно-ролевая игра «Котенок Тимка заболел»
- ❖ Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»
- ❖ Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».



# Образовательная область «Физическая культура»

- ❖ Подвижные игры в группе и на улице
- ❖ Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
- ❖ Физкультурные занятия
- ❖ Утренняя гимнастика
- ❖ Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья» Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности



# Образовательная область «Познавательное развитие»

- ❖ Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».
- ❖ Ситуативный разговор «Где живут витамины?»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

- ❖ Д/и «Угадай на вкус».
- ❖ Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН
- ❖ Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»
- ❖ Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология)
- ❖ Лото «Овощи, фрукты и ягоды»
- ❖ Разрезные картинки «Способы закаливания»



## Образовательная область «Речевое развитие»

- ❖ Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях о полезных и вредных продуктах.
- ❖ Беседа : «Кто такие микробы и где они живут?»
- ❖ Беседа: «Солнце воздух и вода мои лучшие друзья»
- ❖ Д/И: «Четвертый лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены).
- ❖ Рассматривание иллюстраций: «Правила гигиены»
- ❖ Чтение : Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.

Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.

Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.

Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.

Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи.- М., 1978.

Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тубетейках. – М., 1974.



## Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- ❖ Аппликация «Витаминный компот».
  - ❖ Рисование «Огурцы в банке».
  - ❖ Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)
- Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.
- ❖ Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазая».



# Работа с родителями

- ❖ Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье». Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.
- ❖ Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку». Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.
- ❖ Создание папки-передвижки в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»
- ❖ Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.



## Вывод:

- ❖ У детей значительно повысился интерес к занятиям физкультурой, гимнастикой, сформировались потребности в соблюдении навыков гигиены.
- ❖ У детей и их родителей пополнились знания о сохранении и укреплении здоровья, расширились представления о закалывающих мероприятиях, здоровом питании.
- ❖ С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей и их родителей



# Рекомендации родителям

## Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни — это:**

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культуре здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение режима дня для ребенка;
- соблюдение отношения взрослых к алкоголю и курению;
- отрицательное отношение родителей к пассивной работе;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



## 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 занятиях, на прогулке, в спальне, при раздевании;
- входя в помещение с улицы, вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- уступать место взрослым, мальчики должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т. п.



## Режим ребенка

**Режим ребенка** — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

**Режим** — основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов. Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка. При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.

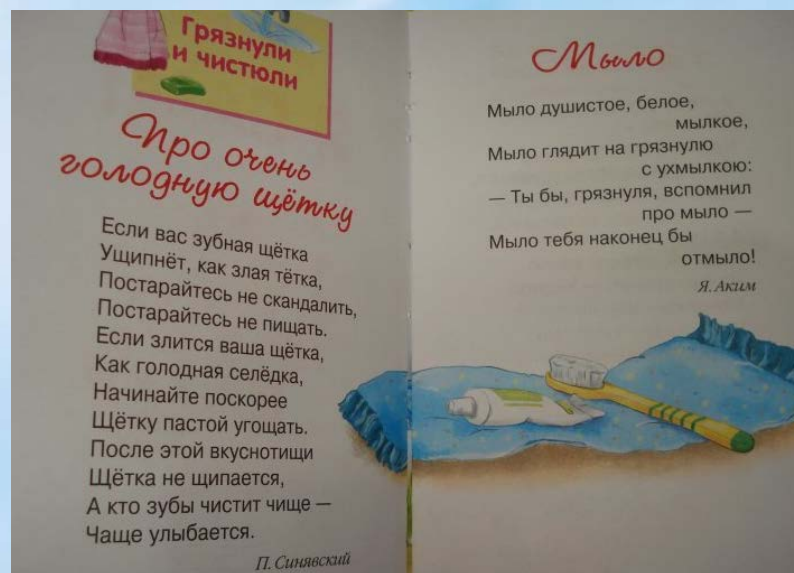




# Методическая литература



# Мы читаем



# Дидактические игры



# Массажные мячики

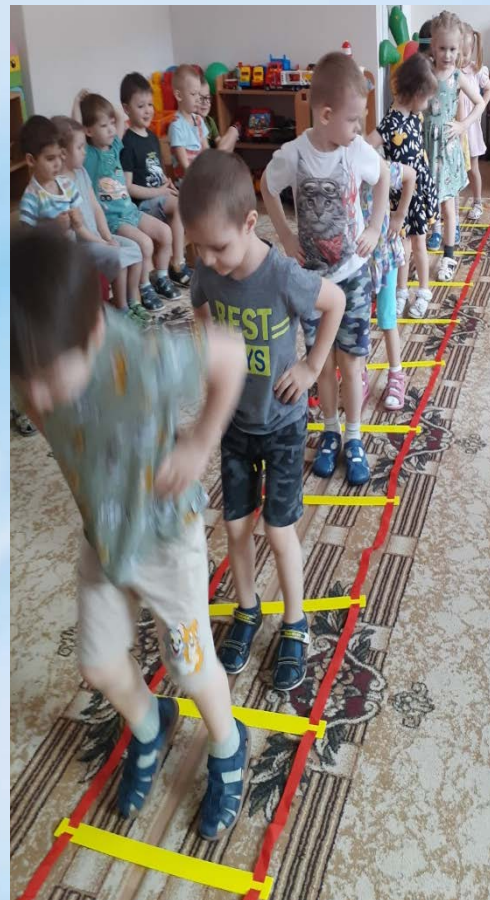


# Игры с правилами малой подвижности.



**Использование**

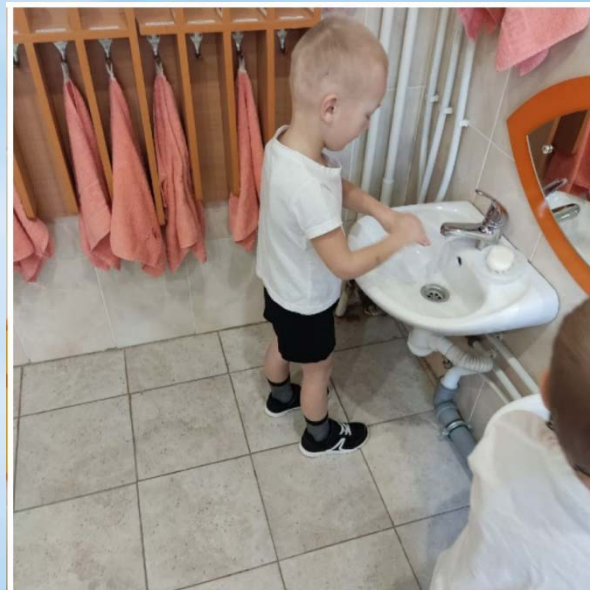
**координационной  
лестницы.**



# «Дорожка здоровья».



# Воспитание культурно-гигиенических навыков.





Спасибо за внимание!

