**Краткосрочный проект**

**во второй младшей группе «Гнездышко»**

**По теме : «Здоровье наше все!»**

**Разработали:  
Ракина Галина Константиновна.**

**Цыпченко Анастасия Сергеевна.**

**г. Ухта.**

**2021 г.**

**Содержание проекта.**

**Полное название проекта**: «Малыши-Крепыши»

**Кадры**: Ракина Галина Константиновна   
 Цыпченко Анастасия Сергеевна   
**Сроки реализации:** краткосрочный проект.  
**Участники проекта:** педагоги, дети и их родители.  
**Тип проекта:** познавательно-игровой.  
**Вид проекта:** информационно-творческий.  
**Цель проекта**: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей возрасте 3-4 года.

**Актуальность проекта**  
Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Проблема**  
К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.  
Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**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 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:**  
• Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.  
• Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.  
• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.  
• Дети и родители имеют представление о защите здоровья   
**Форма работы с детьми и родителями:**  
- Индивидуальная;  
- Групповая.

1. **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. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»  
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

**ОСНОВНОЙ ЭТАП**  
**Ежедневная работа с детьми:**

• Утренняя гимнастика.  
• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

• Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»  
• Физкультминутки  
• Закаливающие процедуры  
• Подвижные игры в группе, на улице  
• Воспитание культурно-гигиенических навыков.  
• Воспитание культуры поведения за столом.

***Ежедневная работа с детьми:***

Утренняя гимнастика.

Гимнастика пробуждения.

Гимнастика в кроватях ФОТО

Закаливающие процедуры.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Фото Моем руки

Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы по образовательным областям:

Образовательная область *«Здоровье»*

Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.

Дидактическая игра *«Правила чистюли»*.

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Д/игра *«Уложим куклу спать»*.

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

Д/игра *«Назови части тела»*.

Цель: **формировать** представление о своём теле.

Ситуативный разговор *«Что нужно делать перед едой?»*

Цель: **формировать** привычку мыть руки перед едой.

Закаливающие процедуры, массажные дорожки.

Физические упражнения, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Образовательная область *«Физическая культура»*

Подвижные игры, физкультминутки, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; **формировать** у детей потребность к двигательной активности.

Образовательная область *«Безопасность»*

**Формирования** навыков безопасного поведения в подвижных играх.

Беседа *«Безопасность в подвижных играх»*.

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в **группе** и предметы могут быть опасными. **Формировать** у детей основы культуры безопасности.

**Формирование** представлений об опасных и неопасных играх, предметах во дворе и на участке в детском саду.

Игровая ситуация на прогулке *«Расскажи Лунтику, что такое хорошо и что такое плохо»*.

Цель: закреплять правила безопасного поведения на прогулке.

**Формирование** бережного отношения к своему здоровью.

Образовательная область *«Социализация»*

**Формирование** привычных представлений о себе

Беседы *«Я и моё тело»*

Сюжетно-ролевая игра *«Больница»*

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, **формировать** у детей привычное представление о своем теле, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре.

Занятия по познавательному развитию т **формированию** навыков здорового образа жизни *«Чудо нос»*

Игровая ситуация *«Айболит в гостях у детей»*.

Цель: **формировать** у детей представления о здоровом образе жизни, учить следить за своим здоровьем.

Образовательная область *«Труд»*

Беседа *«Кто помогает соблюдать чистоту и порядок?»*

Цель: формировать знания о труде дворника, младшего воспитателя.

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

Д/и *«У нас порядок»*.

Цель: **формировать знания о том**, что для удобства и безопасности все предметы нужно убирать на место; закреплять представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье.

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»*.

Цель: формировать знания об овощах и фруктах, учить определять их на вкус.

Д/и *«Полезно-вредно»*.

Цель: учить детей выбирать полезные продукты, **формировать** негативное отношение к вредным

Лепка *«Красиво, вкусно, полезно»*.

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, закреплять приёмы лепки.

Рисование *«Витаминки»*.

Цель: учить рисовать ватной палочкой.

Образовательная область *«Чтение художественной литературы»*

Игры и упражнения под текст стихов, потешек, считалок и загадок

Чтение стихотворения, А. Барто *«Девочка чумазая»*, К. Чуковского *«Мойдодыр»*, *«Доктор Айболит»*, С. Михалкова *«Про девочку, которая плохо кушала»*, И. Демьянова *«Замарашка»*, Н. Павловой *«Света любит шоколадки…»*

Полезные советы родителям.

Уважаемые родители!

Если вы хотите, чтобы ваши дети были здоровыми, крепкими, сильными, выносливыми, умелыми, счастливыми – посещайте регулярно наш детский сад и тогда у ваших детей не будет проблем и пробел в знаниях и умениях не только сейчас, но и позднее в дальнейшей жизни.

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать И весь день не уставать.

Зарядка всем полезна. зарядка всем нужна:

От лени и болезни спасает нас она.

Чтоб расти и закалятся,

Будем спортом заниматься.

Закаляйся, детвора, в добрый час – физкульт – Ура

Физкультурные минутки

Солнышко

Вот как солнышко встает, выше, выше, выше.

Поднять руки вверх.

Потянуться.

К ночи солнышко зайдет, ниже, ниже, ниже.

Присесть на корточки. Руки опустить на пол.

Хорошо, хорошо,солнышко смеется.

А под солнышком нам весело живется.

Хлопать в ладоши.

Приложение №1.

 

  



