

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 «Улыбка» г. Феодосии Республика Крым

**Проект по формированию культуры здоровья
«Здоровый малыш»**

г. Феодосия
2015г

Проект по формированию культуры здоровья.

«Здоровый малыш»

Тип проекта: практика – ориентированный.

Вид проекта: информационно – игровой.

Продолжительность проекта: краткосрочный

Участники проекта: воспитатели, воспитанники II младшей группы, родители.

Цель проекта:

Формирование культуры здорового образа жизни у детей 3 -4 лет.

Актуальность проекта

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Развитие у детей культурно-гигиенических навыков (ухода за своим телом, культуры еды) проходит через приобщение детей к основам здорового образа жизни. Сопровождение гигиенических и оздоровительных процедур произведениями художественной литературы помогают установлению эмоционального контакта, общению взрослого с ребенком. Формирование у детей культурно – гигиенических навыков, побуждение детей к самостоятельному их выполнению.

Обоснование проблемы:

- дети имеют фрагментарные знания, полученные от родителей о здоровом образе жизни;
- родители недостаточно уделяют времени для бесед с детьми и занятиями спортом в семье, и развития гигиенических навыков;
- необходимость следить за внешним видом
- элементарные навыки поведения за столом;

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с витаминами, которые содержатся в овощах и фруктах;
- формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
- помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.
- формировать представление у детей о полезной и вредной пище;
- изучить комплекс ОРУ с кубиками;
- закрепить представления о правилах личной гигиены;
- уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур;
- научить, детей самостоятельно организовывать игровые ситуации, сюжетно – ролевые игры по данной теме;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре;
- формировать навык правильной осанки;

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье;
- воспитание культуры поведения за столом;
- продолжать формировать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными и опрятными.
- формировать у детей в процессе игры дружелюбие, доброжелательность;
- повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Активизация словаря: полезный, вкусный, кислый, сладкий, простуда, ангина.

Обогащение словаря: утренняя зарядка, душистое мыло, витамины А Б С, овсяная каша, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, физкультурная минутка.

Ресурсное обеспечение проекта:

Массажные коврики, корригирующие дорожки, картинки, наглядный материал (книги и иллюстрации, муляжи овощей и фруктов)

Методы, использованные в ходе исследования:

наглядные

словесные

практические

Ожидаемые результаты:

- приобретение детьми знаний и умений.
- умение следить за своим внешним видом:
- пользоваться мылом, аккуратно мыть руки и лицо, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком, хорошо вести себя за столом, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать во время еды;
- приобретают знания о полезной пище, фруктах, овощах, витаминах.

Для родителей:

- повышение знаний для обеспечения успешного развития детей;
- получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков.

Этапы реализации проекта.

I этап - подготовительный

1. Изучение литературы по организации проекта - Воспитатели группы №10
2. Подготовка и подбор материалов для изготовления картотек по разделам: «Подвижные игры для детей младшего возраста», «Физкультминутки», «Пальчиковые игры».
3. Подбор литературы, игры, иллюстраций.
4. Подготовка консультаций по воспитанию культурно - гигиенических навыков для родителей.

II этап - основной

Утренняя гимнастика – ежедневно

Физкультурные занятия - 3 раза в неделю

Гимнастика после сна, ходьба по массажным коврикам - после сна

Физкультурный досуг – итоговое мероприятие в заключении проекта

Ситуативные разговоры, беседы о пользе утренней гимнастики, о необходимости мыть руки перед едой, замечать не порядок в одежде.

НОД: физкультура . Дидактические, подвижные игры – развивать интерес к ним, желание принимать в них участие.

III - практический

Мероприятия:

Беседы, ситуативные разговоры «Безопасность в группе» (как вести себя в умывальной комнате и в туалете), «Где живут витамины», «О важности умывания», «Что нужно делать, чтобы не болеть», «Витамины и здоровье»,
Коррекция индивидуальных планов проекта (воспитателя, физинструктора)
Сюжетно – ролевая игра «Больница», «Семья», «Кукла Маша готовит обед», «К кукле Кате пришли гости» (сервировка стола)

Чтение художественной литературы:

А. Барто «Девочка чумахая»

К. Чуковский «Мойдодыр»,

«Доктор Айболит»,

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,

«Федорино горе»

Стихотворение «Надо, надо нам помыться»

Н. Павлова «Света любит шоколадки...»

С. Капутикян «Маша обедает»

Просматривание мультфильмов: «Мойдодыр», «Федорино горе»

Потешки:

«Водичка, водичка, умой мое личико...», «Кто у нас хороший...»

Продуктивная деятельность: лепка - «Красиво, вкусно, полезно», «Страшный микроб», рисование - «Где живут витамины».

Экскурсия в медицинский кабинет в детском саду «Кто заботится о нашем здоровье»

НОД «Физическая культура», подвижные игры, пальчиковые игры.

Д/и: «Оденем куклу на прогулку», «Кто быстрее оденется», «Правила чистюли», «Уложим куклу спать», «Назови части тела», «У нас порядок», «Угадай на вкус», «Полезно – вредно», «Плохо – хорошо», «Что оденем на прогулку», «Сервируем стол для обеда и чаепития», «Чудесный мешочек» (называем предметы гигиены)

П/и «Курочка и цыплята», «Солнышко и дождик», «Воробушки и кот», «Самолеты», «Зайка беленький сидит» «Великаны и карлики».

Пальчиковая игра «Лепка», «Чудесный сад», «Пальчик, где ты был», «Капустный салат», «Мы делили апельсин», «Яблоки».

Игра – ситуация «Кукла Маша стирает», «Кукла Маша пришла с прогулки», «Укладываем куклу спать».

Опыт: разноцветная водичка.

IV – заключительный

Итоговое мероприятие – итоговое занятие « Витаминны и здоровье»

Работа с родителями: анкетирование «Здоровый малыш»

Беседа с родителями о закаливании детей дома.

«Если хочешь быть здоров». Цель: регулярное ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

- Консультации: «Развитие культурно-гигиенических навыков», «Формирование здорового образа жизни у детей».

Родительское собрание: Культурно - гигиенические навыки детей 4 –го года жизни.

Результаты проекта: дети ознакомлены с различными пальчиковыми играми, продолжают формироваться навыки самообслуживания, получили начальные знания о витаминах. Приобрели знания о полезной и вредной пище. Повышена компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей, даны рекомендации по оздоровлению детей.