

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
Управление образованием Качканарского городского округа
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ласточка»

Проект

С физкультурой я дружу, быть здоровым я хочу!



Авторы-разработчики:

Юлия Николаевна Ропай, воспитатель

Расиля Мадавиевна Хайдаршина, воспитатель

2023г

Проект по физическому воспитанию в младшей группе

«С физкультурой я дружу, быть здоровым я хочу!»

Вид проекта: групповой, познавательный, творческий, игровой.

Формы проведения: беседы, наблюдения, дидактические игры, подвижные игры, закаливание, занятия по физической культуре, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы.

Продолжительность проекта: 2 месяца (сентябрь- октябрь)

Место проведения: группа, физкультурный зал, участок группы, семья.

Участники проекта: воспитатели группы, дети младшей группы и их родители.

Проблема проекта:

- уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;
- создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

Актуальность:

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.

Цель проекта:

Формирование культуры здоровья у детей младшей группы; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
4. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
5. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
6. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
7. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Предполагаемый результат:

Для детей:

Укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; развитие культурно-гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.

Для родителей:

Использование, полученной информации во время проведения проекта, в домашних условиях для сохранения здоровья детей.

Ожидаемый результат:

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 элементарные представления о ценности здоровья.

Установлены партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединены усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

Повышение теоретического и профессионального уровня по данной теме:

Папка-передвижка: «Здоровая семья – здоровый ребёнок»

Продукт проекта:

Картотека подвижных игр, дидактических игр, артикуляционной гимнастики, пальчиковые игры, дыхательной гимнастики, гимнастики после сна, массажный коврик, пополнение уголка в группе.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап.

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Разработка серии конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей
5. **Консультация для родителей на тему: «Босиком шагаем -здоровье укрепляем» «Здоровье на тарелке», «Нужно детям закаляться», «Физическое воспитание ребенка в семье», «Здоровый образ жизни в семье».**
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

Основной этап.

1. Реализация проекта.
Ежедневная работа с детьми

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика.
- Гимнастика пробуждения.
- Физкультминутки.
- Закаливающие процедуры.
- Подвижные игры в 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.

- Д/и «Уложим куклу спать».

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

- Д/и «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

- Беседа «Безопасность в группе».

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

- Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Кукла заболела».

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача; формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

- Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак».

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

- Трудовое поручение «Поможем накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

Образовательная область «Физическая культура»

- Физкультурные занятия.

- Физкультминутки.

- Гимнастика пробуждения.

- Подвижные игры в группе.

- Подвижные игры на улице.

- Утренняя гимнастика.

- Артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики.

Образовательная область «Познавательное развитие»

- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, повар, прачка; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

- 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: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

- Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН.

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены».

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов.

- Игра-лото «Здоровый малыш».

Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

- Лото «Овощи, фрукты и ягоды».

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

Образовательная область «Речевое развитие»

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.

- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

- Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья».

Цель: знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

- Беседы «Культура гигиены», «Зачем нужна зарядка?»;

- Рассматривание иллюстраций «Физкультура и спорт».

Цель: формировать у детей представления о видах спорта.

- Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»

- Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянова «Замарашка», Н. Павловой «Света любит шоколадки...», Т. Тониной «Мамин фартук».

- Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазая».

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- Аппликация «Яблоки в тарелке».

- Рисование «Огурцы в банке».

- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами).

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

Работа с родителями

- Беседа с родителями на тему «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 теплое время года.

- Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров».

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

Заключительный этап.

Папка-передвижка: «Здоровая семья - здоровый ребёнок»

Аппликация: «Фрукты»

«Где живут витамины?» - раскрашивание овощей и фруктов

Лепка: «Морковь для зайчат».

Сюжетно ролевая игра: «**Научим Машу умываться**»

Результаты проекта

- Воспитательная ценность: у детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.

- Познавательная ценность: у детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

Анкета для родителей по вопросам закаливания

(ответы подчеркнуть)

1. Ф.И. ребенка

2. Часто ли болеет ваш ребенок?

А) да б) нет

3. Каковы причины болезни вашего ребенка?

а) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

б) недостаточное физическое воспитание в семье;

в) наследственность, предрасположенность;

г) другое.

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается ваш ребенок?

а) да б) нет

5. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и дет. саду?

а) соблюдение режима дня;

б) рациональное и калорическое питание;

в) полноценный сон;

г) достаточное пребывание на свежем воздухе;

е) благоприятная психологическая атмосфера;

ж) наличие физ.оборудования, спортплощадок

з) закаливающие мероприятия.

6. Какие закаливающие мероприятия привлекаемы вашему ребенку?

а) облегченная одежда в группе, во время прогулки (по сезону);

б) обливание ног контрастной температурой;

в) хождение босиком (на улице);

г) систематические проветривание;

д) сон без маечек;

е) полоскание полости рта после еды;

ж) утренняя дыхательная гимнастика;

з) подвижные пальчиковые, спортивные игры;

и) обливание, обтирание (на улице).

л) ваш вариант ответа:

7. Ваше отношение к закаливанию:

а) за б) против в) не знаю.

8. Как вы укрепляете здоровье вашего ребенка дома?

Приложение 2.

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.



«Беседа о здоровье и чистоте»

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «*В гости к Мишутке*» и «*Вини – Пух в гостях у Кролика*»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «*Осторожно, вирус!*», «*Будь здоров!*»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.



