Проект по формированию здорового образа жизни в 1-й младшей группе

"Как быть здоровым!"

**Содержание проекта**

1. Паспорт проекта.

2. Пояснительная записка.

3. Цель, задачи, сущность проекта, актуальность, практическая значимость проекта, принципы реализации проекта, ожидаемый результат, модель реализации проекта.

4. Этапы реализации проекта: организационный, практический, заключительный.

5. Список литературы.

**Паспорт проекта**

**Тема** «Формирование привычки к здоровому образу жизни в младшей группе».

**База исследования:**МБДОУ ДС «Олененок», ЯНАО г. Новый Уренгой.

**Вид проекта**: долгосрочный (октябрь-май 2018-2019 учебный год).

**Тип проекта**: обучающий, игровой.

**Участники проекта**: дети 2-3 лет, воспитатели, родители.

**Итоговое мероприятие**: Развлечение «Мы растём здоровыми».

**Условия реализации проекта:**

- реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;

- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;

- использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;

- индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;

- реализация различных форм систематической работы с родителями;

**-**развивающая среда ДОУ:

1) физкультурный зал;

2) музыкальный зал

3) физкультурные центры в групповых комнатах;

4) спортивная площадка (на участке детского сада);

5) медицинский кабинет «Айболит»;

6) методический кабинет «Энциклопедия мудрости».

**Пояснительная записка**

В свете ФГОС содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной».

*М. Монтель.*

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

                                                                                                            *Джон Локк.*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников.         Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из основных задач детского сада. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление каждого ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни, поэтому мы считаем, что одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

**Обоснование проблемы:**

-малоподвижный образ жизни родителей и детей, плохая двигательная активность;

-невнимание родителей к здоровому образу жизни.

**Актуальность** данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Гиподинамия угрожает здоровью наших детей. Многие понимают это понятие упрощенно - как недостаток движения. Но это совсем неверно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о ЗОЖ – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

**Цель**: довести до сознания детей и родителей важность здорового образа жизни.

**Задачи**

• Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

• Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

• Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.

• Развитие физических качеств.

• Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Предполагаемый результат**

Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность, улучшение показателей социального здоровья.

**Принципы реализации проекта**

1. ***Доступность:***

**-**учет возрастных особенностей детей;

- адаптированность материала к возрасту.

***2. Систематичность и последовательность:***

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных правил и норм.

**3. *Дифференциация***– создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**4.*Динамичность*** – интеграция образовательных областей.

**Реализация проекта**

**«Здоровье»**

**Ежедневная профилактическая гимнастика:**

-плоскостопия;

-дыхательная;

-улучшения осанки;

-гимнастика после сна.

**Социальное развитие:**

- беседа «О здоровье и чистоте»;

- беседа «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься утренней гимнастикой»;

- беседа «Уточнение назначения предметов личной гигиены»;

- дидактическая игра «Я – человек»;

- сюжетно-ролевая игра «Семья».

**Планирование работы**

**1 Этап: Организационный**

- Диагностика детей и выделение уровней адаптации детей к ДОУ.

- Групповая консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта.

- Дидактическое и методическое оснащение проекта.

**2 Этап: Практический**

**1Блок. «Я - человек»**.

**Цель**: Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах защиты себя; показать модели социального поведения.

**1**. **Конспекты НОД по социальному развитию:**

- «Я человек».

- «Уши, носик, ротик и глаза помогают нам всегда».

- «Кто мы?»

- «Какие мы?»

- «Мы живые».

2. **Дидактическая игра** «Я человек».

3. **Игра** «Найди отличие».

4**. Дидактическая игра** «Где, чьи вещи».

5. **Беседа** «Я и другие люди».

**Творческие мастерские** совместно с родителями, совместные праздники:

«Золотая осень», «Новый год», «23 Февраля», «8 марта», », выставки поделок и др.

**Продуктивные виды деятельности**.

Изготовление папки-передвижки «Моя семья».

**2 Блок. «Наш день». Соблюдай режим дня.**

**Цель:**Формирование у детей соблюдения режима дня, навыков самообслуживания, предупреждение переутомления детей, организация правильного питания.

- «Айболит проверяет здоровье детей». (НОД)

- Игровая ситуация « Накормим куклу и уложим спать».

- Лепка витаминов для игрушек.

- Твой «режим дня» (беседа).

- «Зачем соблюдать режим дня».

- «На зарядку становись».

- «Мои увлекательные занятия».

**3 Блок. «Опасность». Соблюдай правило «нельзя».**

**Задачи**: Рассказать о правилах поведения на улицах города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руки с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате, разъяснить правило «нельзя».

- «Ребенок дома».

- «Спички не тронь, в спичках огонь».

- «Действия при возникновении пожара».

- «Электроприборы».

- «Удобная обувь, одежда».

- «Правила поведения на улице».

- «Светофор».

- «Будь внимательнее! »

- «Я маленький пешеход».

 **4 Блок. «Мойдодыр!» Соблюдай правила гигиены.**

**Задачи:** Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов; умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

**1) Беседы на темы:**

- «Наши верные друзья»;

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Водные процедуры по утрам»;

- «Умывание»;

- «Купание»;

- «Уход за телом»;

- «Правила поведения за столом»;

- «Чистота залог здоровья»;

- «Чистота игровой комнаты»;

- «Что такое хорошо, что такое плохо».

**2) Чтение художественной литературы:**

- Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;

- К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»;

- Н. Мигунова «Почему нужно чистить зубы».

**3) Конспекты НОД на темы:**

- «Учим куклу Дашу мыть руки»;

- «Почистим зубки»;

- «Нам водичка добрый друг»;

- «Научим Хрюшу умываться»;

- «В нашем саду растут витамины».

**4) Игры:**

- игра "Кукла заболела";

- игра «Вымой кукле руки»;

- игра «Мыльные перчатки. Пузырики»;

- игра «Кукла Маша обедает».

**5 Блок. «Физкультура!»**

**Задачи:** Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения) .

**Физкультурные досуги:**

- «Репка»;

- «В гостях у матрёшки»;

- «Не боимся мы мороза»;

- «Если хочешь быть здоров – закаляйся»;

- Тематическая неделя « Зимние развлечения»;

**-** «У солнышка в гостях»;

- «Мы весёлые цыплята».

**Конспект НОД** на тему: « Прогулка в осеннем лесу».

 **Оформление уголка здоровья для родителей.**

**Привлечь родителей к проведению Дня здоровья.**

**Оформление папки « Оказание первой помощи».**

**Памятки для родителей**:

«Правила хорошего тона во время беседы».

« Семь родительских заблуждений о морозной погоде».

**Советы** « Формирование культурно-гигиенических навыков».

**Беседы:**

«Закаливание детей в современных условиях»;

«Создание эмоционально – комфортного климата в группе»;

«Движение – основа здоровья»;

«Влияние физических упражнений на развитие организма ребёнка»;

«Рациональное питание – залог здоровья у детей»;

«Здоровый Образ Жизни ребёнка – профилактика многих болезней».

**Консультации**:

«Режим и его значение в жизни ребёнка»;

«Как правильно одевать ребёнка на прогулку»;

«Особенности культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста»;

«Как приучить ребёнка к аккуратности»;

«Наставником пусть будет предусмотрительность».

**Буклет** «Организация здоровьесберегающей среды дома».

**Буклет** «Играем дома».

**Наглядная агитация** «Безопасность детей в быту».

**Родительские собрания:**

«Развитие самостоятельности у детей раннего возраста»;

«Формирование привычки к здоровому образу жизни»;

«Пример взрослых – залог безопасности движения»;

**3 Этап: Заключительный**

* Диагностика детей.
* Анализ полученных результатов.
* Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы - **развлечение «**Мы растём здоровыми**».**
* Рекомендации родителям.

**Риски:**

- непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации;

- слабая заинтересованность детей и родителей.

**Пути преодоления**

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

**Результативность**

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьеориентированной деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученный опыт позволил избежать несчастных случаев.

**Список литературы**

1. Программа развития «Школа здорового человека», авторы Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко; Москва 2006г.

2. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.

3. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.

4. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.

5. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.

6. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».

7. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.

8. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.

9. Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004.

10. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.

только с письменного согласия автора сайта.