

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 комбинированного вида»**

**Педагогический проект
«Вырастим детей здоровыми!»
для группы раннего возраста**

**Подготовили и реализовали воспитатели:
Кругликова И.В.,
Одегова С.Ю.**

**д. Бегуницы, Волосовский район
2023 г.**

Тема проекта: «Вырастим детей здоровыми!»

Вид проекта: познавательный – информационный, практический.

Тип проекта: краткосрочный.

Срок реализации: с 01 февраля по 15 февраля.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители, инструктор по ФК.

Актуальность проекта:

Актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения. Этому искусству, мы думаем, и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении и семье.

Проблема плоскостопия у детей всегда была насущной и актуальной. Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия.

Задачи:

- ✓ формировать у детей понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- ✓ изучить учебно-методическую литературу по теме «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»;
- ✓ проанализировать и подобрать физические упражнения по профилактике плоскостопия для детей дошкольного возраста;
- ✓ привить интерес к выполнению упражнений, воспитывая желание быть здоровыми.
- ✓ углублять представления родителей о профилактических мероприятиях по плоскостопию.

Ожидаемый результат:

Для детей: повышение уровня физической подготовленности, укрепление мышц стопы и голени ног.

Для родителей: повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения, а также сформированное желание и интерес к проведению профилактики самостоятельно.

Этапы реализации проекта

1 этап – организационный:

- разработка и план реализации проекта;

- подбор методической и художественной детской литературы, иллюстрационного материала изготовление нетрадиционного оборудования для профилактики плоскостопия;
- создание условий для реализации проекта.

2 этап – практический:

1. НОД по теме: «Я здоровье берегу».
2. Практические игры и упражнения с детьми по профилактике плоскостопия в процессе непосредственной образовательной и свободной деятельности.
3. Разучивание танца «Малыши против простуды и гриппа».

3 этап - заключительный

1. Родительское собрание на тему «Вырастим детей здоровыми!», мастер – класс на тему «Профилактика плоскостопия у дошкольников с использованием нестандартного оборудования в ДОУ».
2. Презентация проекта.

Взаимодействие с семьей.

- Привлечь внимание родителей к теме проекта;
- Консультации для родителей: «Профилактика плоскостопия у ребенка», «Как правильно выбрать ребенку обувь?», «Пальчиковая зарядка для ног», «Ходьба босиком, польза хождения босиком», «Массаж ног - эффективный вид закаливания»;
- Буклет: «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»;
- Изготовление нестандартного оборудования по профилактике плоскостопия.

Реализация проекта.

- НОД по теме: «Я здоровье берегу»;
- чтение художественной литературы: И. Муравейка «Я сама», К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая», Н. Найденова «Наши полотенца», У. Благинина «Научу братца обуваться», С. Маршак «Сказка о глупом мышонке», р.н.с. «Петушок и бобовое зернышко». Песенки и потешки: «Это глазки, чтобы видеть», «Нос, рот, голова», «Потягушечки – потягуни».
- разучивание потешек: «Водичка, водичка, умой мое личико!», «Большие и маленькие ножки»;
- игровое упражнение «Надо надо нам умыться...»;

- игры, направленные на формирование навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков: «Водичка, водичка!», «Приведи куклу в порядок», «Оденемся на прогулку», и др.

Вывод: дети с удовольствием выполняют физические упражнения. Сформированы умения и навыки правильного выполнения движений. Дети могут самостоятельно заниматься профилактикой в домашних условиях.

Приложение

Конспект занятия по теме: «Я здоровье берегу».

Цель: формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей: умение подбрасывать вверх мяч и ловить двумя руками;
- развивать мелкую моторику пальцев рук;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться;
- заниматься физкультурой, соблюдать культурно-гигиенические навыки;
- поддерживать хорошее настроение.

Материал и оборудование:

кукла Таня, овощи, продукты для игры в магазин.

Ход НОД:

В гости к детям приходит кукла Таня, громко крича здоровается с детьми.

Воспитатель: Здравствуй, Таня. А почему ты так сильно громко кричишь?

Кукла Таня: А меня мама так учила, чтобы все слышали.

Воспитатель: Ребята, а разве можно громко кричать, разговаривать? Конечно нет. Громко ты не говори, уши, горло береги. Разговаривай потише, всё равно тебя мы слышим.

Воспитатель: Таня, почему ты в варежках, снимай у нас тепло.

Кукла Таня: Да это не от холода, это мне мама надела их, чтобы я ногти не грызла и пальцы в рот не брала.

Воспитатель: Ай, ай, ай! Разве ты не знаешь, что нельзя грызть ногти? Кто из ребят знает почему нельзя, расскажите Тане.

Дети: (поочередные ответы детей) – Это некрасиво! Под ногтями много микробов, можно заболеть.

Воспитатель: Так что снимай варежки и больше пальчики в рот не бери, а лучше почаще играй с ними.

Пальчиковая гимнастика «Пальчик – мальчик».

(левая рука сжата в кулак, пальцами правой руки разгибаем поочередно пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем – щи варил,

С этим братцем – кашу ел,

С этим братцем – песни пел.

(Разгибаем поочередно пальцы правой руки пальцами левой руки)

Этот палец в лес пошел,

Этот палец гриб нашел,

Этот палец чистить стал,

Этот палец все съел, оттого и потолстел.

Кукла Таня: Как интересно! Я даже не знала, что есть такие игры. Ой, совсем забыла, я вам фантики от конфет принесла (воспитатель достает из сумочки фантики) .

Воспитатель: Какая молодец! Ты наверно долго их копила?

Кукла Таня: Да нет! Это я утром все конфеты съела, а фантики вам принесла.

Воспитатель: А ты дома завтракала, кашу ела?

Кукла Таня: Нет! Я кашу не люблю, я только сладенькое люблю.

Воспитатель: Ребята, можно есть столько конфет сразу, да еще не позавтракав?

Дети: Нет! Конфеты и другие сладости можно есть после обеда, понемногу. Может заболеть живот и зубы)

Воспитатель: Дети, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым?

- Чтобы быть здоровой, дары бери садовые!

- Тот, кто много ест моркови, станет сильным, крепким, ловким.

- Тот, кто любит горький лук - вырастает быстро вдруг.

- Кто капусту очень любит, тот всегда здоровым будет.

Кукла Таня: Теперь я поняла, чтобы быть здоровой нужно правильно питаться, есть больше полезных продуктов. А что же еще нужно чтобы быть здоровым и не болеть?

Воспитатель: Расскажи нам по порядку:

Часто ль делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водой закаляешься?

Кукла Таня: Нет, зарядку я не делаю, не умею, воды холодной боюсь.

Воспитатель: А наши дети каждое утро делают зарядку. Посмотри.

Проводится физ. минутка-зарядка под музыку.

Кукла Таня: Спасибо вам! Теперь я научилась заботиться о своем здоровье и всех подружек научу. До свидания!

Дети прощаются с куклой Таней.

Художественная литература:

1. И. Муравейка «Я сама».

Давай будем одеваться...

— Я сама! Я сама!

Пойдём, будем умываться...

— Я сама! Я сама!

Ну, идём, хоть причешу я...

— Я сама! Я сама!

Ну, давай, хоть накормлю я...

— Я сама! Я сама!

2. Н. Найденова «Наши полотенца».

Мы картинки разные

Сами рисовали,

Их над полотенцами

Сами прибывали.

Полотенце Олино

Саша не возьмет:

С птичкой он не спутает

Синий самолет.

Знает свой кораблик

Боря-новичок,

Миша - землянику,

Машенька - волчок.

У Сережи - яблоко,

У Володи - груша,

А картинку с вишнями

Выбрала Катюша.

Бабочка - у Игоря,

Заяц - у Наташи...

Мы совсем не путаем

Полотенца наши!

3. У. Благинина «Научу братца обуваться»

Я умею обуваться, если только захочу.

Я и маленького братца обуваться научу.

Вот они сапожки:
Этот – с правой ножки,
Этот – с левой ножки.
Если дождик пойдет,
Наденем калошки:
Этот – с левой ножки,
Этот – с правой ножки.
Вот как хорошо!

4. И. Ильина «Это глазки, чтобы видеть».

Это глазки, чтобы видеть.
Это носик, чтоб дышать.
Это ушки, чтобы слышать.
Это ножки, чтоб бежать.
Это ручки, чтобы маму
Очень крепко обнимать.

5. «Что где?»

Исходное положение стоя. Когда дети освоят это упражнение, можно его разнообразить, напиме, выполнять его, глядя в зеркало. Называя части тела, следует учить детей правильно указывать на них.

Нос, рот, голова,
Уши, щеки, лоб, глаза,
Плечи, плечи, шея, грудь, *(лучше, если ребенок будет показывать свои плечи, скрещивая руки, то есть правое плечо левой рукой и наоборот)*
Ничего не забудь! *(руки вперед, грозим указательными пальцами)*
Там - ноги: *(показываем указательными пальцами вниз)*
Топ-топ! *(переступаем)*
Вот руки: *(протягиваем вперед руки ладошками вверх)*
Хлоп-хлоп! *(хлопаем в ладоши)*
Здесь - живот, *(показываем указательными пальцами)*
А там - спина, *(показываем большими пальцами, заводя руки за спину)*
Она отсюда не видна. *(руки вперед, указательные пальцы показывают вниз, это означает «отсюда», затем показываем жестом «нет, не видна»)*
Рука - туда, *(одна прямая рука вытягивается в сторону на уровне плеча)*
Рука - сюда. *(вторая рука вытягивается в другую сторону)*
Это - «нет», *(отрицательно качаем головой)*
А это - «да». *(киваем головой)*

6. «Потягушки-потягушечки»

Потягушки-потягушечки

От носочков до макушечки!
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся!
Вот уже растем, растем!

7. Игровое упражнение «Надо умыться!».

Надо, надо нам умыться!
Где тут чистая водица?
Кран откроем: «Ш-ш-ш».
Руки моем: «Ш-ш-ш».
Каждый пальчик мы потрём
И водичкой обольём: «Ш-ш-ш».