

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16 г. Красноармейска Саратовской области»

Проект «Малыши – крепыши»

по формированию основ здорового образа жизни
1 младшая группа (2-3 года)



Воспитатель 1 квалификационной категории
Григорьева Ольга Анатольевна

Тип проекта: познавательно-игровой, оздоровительный, творческий

Продолжительность проекта: краткосрочный (февраль 2022 – март 2022г.)

Участники: педагоги, воспитанники и родители первой младшей группы №1, инструктор по физической культуре.

Актуальность: ранний возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа жизни.

Мы, ребята-малыши,
Недостаточно взрослые...
И хотим быстрее узнать,
Как здоровье укреплять?

Проблема, на решение которой направлен проект: жизненный опыт детей 2-3 лет еще достаточно невелик, поэтому сформировать у них элементарные представления о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым - это и есть основное направление данной работы.

Цель: начальное формирование основ здорового образа жизни у детей 2-3 лет.

Задачи:

Для детей:

1. Формировать представления детей о здоровье, особенностях его сохранения и укрепления.
2. Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; познавательный интерес; творческие способности.
3. Обогащать двигательный опыт детей; вызвать желание заботиться о своем здоровье.
4. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
5. Воспитывать самостоятельность, взаимовыручку.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Ожидаемые результаты проекта:

- ✘ Дети получат первоначальные знания о здоровье человека, особенностях его сохранения и укрепления, овладеют культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.
- ✘ Познакомятся с профессией врача и ее значимостью для других людей.
- ✘ Познакомятся с играми, произведениями художественной литературы по теме.
- ✘ Примут участие в различных видах деятельности.
- ✘ Появятся практические навыки детей в общении со сверстниками и взрослыми.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Подготовительный:

- ✘ сбор и анализ литературы в соответствии с темой проекта и с учетом возрастных особенностей детей;
- ✘ подбор наглядных пособий и материала для занятий;
- ✘ пополнение спортивного уголка и развивающей предметно-пространственной среды;
- ✘ привлечение родителей.

Организационный:

- ✘ составление плана мероприятий с воспитанниками;
- ✘ определение сроков проведения мероприятий.

Формирующий:

- ✘ реализация планирования мероприятий с воспитанниками;

Итоговый:

- ✘ анализ реализации проекта;
- ✘ Формирование итоговой презентации.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП ПРОЕКТА:
МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ:

Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Худ.-эстетическое развитие	Физическое развитие
<p>Беседы: Правила личной гигиены, Здоровье в порядке – спасибо зарядке!</p>	<p>Экскурсия в мед. кабинет</p>	<p>ЧХЛ: Мойдодыр, Федорино горе, Айболит, Чумахая девочка, Маша и каша</p>	<p>Рисование: Сосульки, веточка рябины, съедобный грибочек;</p>	<p>Утренняя зарядка, зарядка после сна</p>
<p>Д/игры: Оденем куклу на прогулку, Что где растет, Скажи, какой? Съедобное - несъедобное</p>	<p>Беседы: Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке; Чистота – залог здоровья</p>	<p>Потешки и стихи: Водичка-водичка, Купание, Дружи с водой</p>	<p>Лепка: Груша, Мой веселый звонкий мяч, Морковка для зайчика</p>	<p>Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная и артикуляционная гимнастика</p>

Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Худ.-эстетическое развитие	Физическое развитие
<p>Практические упражнения: Быть здоровыми хотим - прямо за столом сидим; Аккуратные мы детки – в руки мы берем салфетки!</p>	<p>Опытно-экспериментальная деят-ть: Да здравствует мыло душистое!</p>	<p>Загадки и пословицы</p>	<p>Аппликация: Яблочко для мамы, Мойдодыр, Грибок положу в кузовок</p>	<p>П/игры в зале и на улице: Зайка серенький, Птички и автомобиль, Солнышко и дождик</p>
<p>С/р игры: Больница, Катя заболела, Аптека, Магазин фруктов Картинки и иллюстрации: Правила личной гигиены, Доктор, Овощи и фрукты, Виды спорта</p>	<p>Чудесный мешочек (овощи и фрукты)</p>	<p>Расскажи по картинкам</p>	<p>Раскраски: фрукты и овощи Танец «Большие ноги, маленькие ножки»</p>	<p>Самост. игры с мячами, кеглями; Сделай, как я; Кто как ходит</p>

Консультации для родителей:

- ✓ Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей
- ✓ Закаливание детей раннего возраста
- ✓ Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- ✓ Дорога к обеду ложка или...

Зачем нужен витамин А?

У детей раннего возраста наиболее распространенными причинами заболеваний, вызываемых инфекцией, являются именно те, которые связаны со снижением иммунитета. Поэтому витамин А является важнейшим из средств профилактики. Витамин А способствует развитию и укреплению иммунитета.

Витамин А содержится в печени рыб, морепродуктах и масле.

Употребление масла с рыбьим жиром и печени трески полезно, так как в рыбьем жире содержится витамин А и витамин D.

Масло, как и рыбий жир, полезно принимать курсами. Рекомендуется принимать витамин А курсами. Витамин А содержится в печени трески, морепродуктах, масле. Рекомендуется принимать витамин А курсами. Витамин А содержится в печени трески, морепродуктах, масле.

«Нам не дано предвидеть...

Для повышения иммунитета необходимо соблюдать следующие правила:

1. Соблюдать гигиену.

Витамин А содержится в печени трески, морепродуктах, масле. Рекомендуется принимать витамин А курсами. Витамин А содержится в печени трески, морепродуктах, масле.

2. Соблюдать гигиену.

Соблюдать гигиену. Витамин А содержится в печени трески, морепродуктах, масле. Рекомендуется принимать витамин А курсами. Витамин А содержится в печени трески, морепродуктах, масле.

3. Соблюдать гигиену.

4. Соблюдать гигиену.

5. Соблюдать гигиену.

Зачем нужен витамин С?

Витамин С является важным элементом иммунитета. Он способствует укреплению иммунитета. Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах.

Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах. Рекомендуется принимать витамин С курсами. Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах.

1. Соблюдать гигиену.

2. Соблюдать гигиену.

3. Соблюдать гигиену.

4. Соблюдать гигиену.

5. Соблюдать гигиену.

6. Соблюдать гигиену.

7. Соблюдать гигиену.

8. Соблюдать гигиену.

9. Соблюдать гигиену.

10. Соблюдать гигиену.

11. Соблюдать гигиену.

12. Соблюдать гигиену.

13. Соблюдать гигиену.

14. Соблюдать гигиену.

15. Соблюдать гигиену.

16. Соблюдать гигиену.

Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей

Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах. Рекомендуется принимать витамин С курсами. Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах.

1. Соблюдать гигиену.

2. Соблюдать гигиену.

3. Соблюдать гигиену.

4. Соблюдать гигиену.

5. Соблюдать гигиену.

6. Соблюдать гигиену.

7. Соблюдать гигиену.

8. Соблюдать гигиену.

9. Соблюдать гигиену.

10. Соблюдать гигиену.

11. Соблюдать гигиену.

12. Соблюдать гигиену.

13. Соблюдать гигиену.

14. Соблюдать гигиену.

15. Соблюдать гигиену.

16. Соблюдать гигиену.

17. Соблюдать гигиену.

18. Соблюдать гигиену.

19. Соблюдать гигиену.

20. Соблюдать гигиену.

Дорога к обеду ложка или...

Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах. Рекомендуется принимать витамин С курсами. Витамин С содержится в цитрусовых, ягодах, овощах.

1. Соблюдать гигиену.

2. Соблюдать гигиену.

3. Соблюдать гигиену.

4. Соблюдать гигиену.

5. Соблюдать гигиену.

Формирующий этап проекта

Спортивное мероприятие
«Мы – ребята-крепьши, с
физкультурой дружим мы!»





Создание фотовыставки «Ни минуты покоя!»



ОДЕВАЕМ КУКЛУ НА ПРОГУЛКУ



ИГРА «ПТИЧКИ И АВТОМОБИЛЬ»



ЭКСКУРСИЯ В МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ ДОУ



РИСУЕМ СОСУЛЬКИ



СЮЖЕТНО – РОЛЕВАЯ ИГРА «БОЛЬНИЦА»



ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ЛЕПКА) «МОРКОВКА ДЛЯ ЗАЙЧИКА»



ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (РИСОВАНИЕ) «ГРИБОЧКИ»



ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОВОЩИ И ФРУКТЫ»



ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (РИСОВАНИЕ) «ЯБЛОКО»



ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (РИСОВАНИЕ) «ОГУРЕЦ»



ФИЗМИНУТКА



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



ЗАРЯДКА ПОСЛЕ СНА



ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- ✘ Дети получили первоначальные знания о здоровом образе жизни, овладели культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания;
- ✘ Обогатили двигательный опыт, расширили словарный запас;
- ✘ Овладели практическими навыками в общении со сверстниками и взрослыми;
- ✘ У детей появился интерес к здоровому образу жизни, желание поддерживать и укреплять свое здоровье.