

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2 с углублённым изучением математики»  
структурное подразделение детский сад «Берёзка»

## **Проект по формированию ЗОЖ у детей второй младшей группы «Наше здоровье - в наших руках»**

Составители: **Капустина Александра Викторовна**  
воспитатель, 1 кв. категория  
**Семянникова Ольга Николаевна**  
социальный педагог  
**Успенская Варвара Владимировна**  
инструктор по физ. воспитанию  
**Проскурина Оксана Георгиевна**  
учитель – логопед

Ноябрь 2017 год

## Проект по формированию ЗОЖ во второй младшей группе

**Вид проекта:** групповой

**Тип проекта:** познавательный, практико – ориентированный, игровой

**Сроки реализации:** краткосрочный (1 неделя, с 13 по 17 ноября)

**Участники проекта:** воспитатели, дети второй младшей группы и их родители, социальный педагог, учитель – логопед, инструктор по физ.воспитанию, музыкальный руководитель

**Девиз проекта:** «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье, доставляет радость и делает человека красивым».

**Пояснительная записка:** Проект представляет собой комплекс мероприятий, содержат оздоровительные и познавательные элементы, формируют внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. Преимуществом проекта является формирование представлений о здоровом образе жизни на уровне знаний, умений и стойких привычек.

### Актуальность проекта

Здоровье - бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости”  
(Народная мудрость).

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Особенно это заметно по статистике заболеваемости дошкольников в регионе с суровым климатом. Дети, проживающие на севере нашей страны, с присущими ему экстремальными климатическими условиями для проживания, испытывают недостаток солнечной активности, кислородное голодание, резкие колебания температуры и атмосферного давления, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов, что неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний. Под влиянием неблагоприятных климатоэкологических факторов, происходит отставание на 2-5 лет возрастного развития иммунной системы. Наиболее чувствительны к факторам среды дети, и прежде всего младших возрастных групп. Наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости детей в нашей группе, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья, как его сохранить и укрепить. Следовательно, дети нашей группы нуждаются в методически обоснованных и специально подобранных оздоровительных мероприятиях.

Как сделать, чтоб ребёнок не терял здоровья? Как сделать, чтоб сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех и надо её решать комплексно, совместно с родителями и педагогами.

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. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены. Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные

ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

**Цель проекта:** Формирование у детей младшего дошкольного возраста первоначальных представлений о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

#### **Задачи проекта:**

##### *Для детей:*

- формировать элементарные представления о ЗОЖ;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- формировать начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, что «чистота», «красота», «здоровье» – это неразделимые понятия.
- формировать потребность в соблюдении культурно – гигиенических навыков;
- воспитывать бережные отношения к своему здоровью;
- дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

##### *Для родителей:*

- дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье;
- стимулировать творческую активность родителей через участие в оформлении «Книги здоровья», семейной фото газеты «Мы за здоровый образ жизни».

##### *Для педагогов*

- обеспечить реализацию воспитательных, развивающих и обучающих задач через освоение детьми образовательных областей;
- способствовать установлению партнерских отношений с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- пополнение и обогащение методического, дидактического и наглядного материала по теме «Формирование ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста».

#### **Планируемые результаты:**

##### *Для детей:*

- 1) Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно - оздоровительной работы
- 2) Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни
- 3) Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур
- 4) Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.

##### *Для родителей:*

- 1) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 2) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

### **Для педагогов:**

- 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- 2) Установленные партнёрские отношения с родителями в вопросах воспитания и образования детей
- 3) Повышение профессионального уровня педагогов

### **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

#### **Область рисков и план работы с ними**

<b>Риски, способные повлиять на проект</b>	<b>Выход</b>
<i>Дети:</i> - не желание участвовать в проектной деятельности. - частая заболеваемость детей.  - говорить нет в опасных ситуациях.	Предложить игровые и познавательные ситуации, в которых дети будут заинтересованы. Проведение профилактических мероприятий, внедрение эффективных форм взаимодействия с родителями. Создание проблемных ситуаций в повседневной жизни
<i>Родители:</i> - ведущие асоциальный образ жизни; - не желание вести здоровый образ жизни - не желание участвовать в жизни ДОУ.	Индивидуальные беседы, консультации о вредных привычках. Заинтересовать различными нетрадиционными педагогическими методами.
<i>Воспитатели:</i> - некомпетентность в данном вопросе - нехватка методической базы в ДОУ	Изучать новые методики Пополнить ресурсы ДОУ

### **Этапы реализации проекта:**

#### **I. Подготовительный этап**

1. Информирование родителей о предстоящей деятельности;
2. Анкетирование родителей по теме «Здоровье вашего ребёнка»

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

3. Сбор информации: проведение первичного опроса детей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников 2-ой младшей группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании проекта проводился повторный (итоговый) опрос для анализа результатов.

Опрос детей проводился по методу «Модель трех вопросов»:

<i>Что мы знаем о здоровье?</i>	<i>Что мы хотим узнать о здоровье?</i>	<i>Как мы можем узнать?</i>
<p><b>Дополнительные вопросы:</b>            - Что значит быть здоровым?            - Что нужно делать, чтобы не болеть?</p> <p><b>Ответы детей:</b>            - Чтобы не болеть надо есть лук, пить горячий чай. Если заболел надо пить лекарство от кашля. Когда чихаешь нужно закрывать рот. (Уля).            - Здоровый – это, когда не чихаешь. Когда заболел надо лежать в кровати и пить тёплую воду (Маруся)            - Чтобы не болеть нужно купить витамины в магазине и есть их (Миша)            - Чтобы не болеть надо есть апельсины и лимоны (Ростик)            - Чтобы не болеть, надо пить морс, чай с лимоном и мёдом (Аделина)            - Чтобы не болеть надо бегать и играть (Егор)            - Чтобы не болеть, надо есть полезную еду: суп, творог, морковку (Максим)</p>	<p>- Зачем мыть руки с мылом? (Аделина)            - Зачем нужно делать зарядку? (Миша)            - Почему люди болеют? (Уля)            - Что надо есть, чтобы не болеть? (Маруся)</p>	<p>- Спросим у воспитателей (Ростик)            - Спросить у родителей (Аделина)            - Узнаем у мам и пап (Миша)            - Спросим Тамару Ивановну (медсестру)            - Узнаем у тёти, которая лечит (Маруся)            - Почитаем книги (Максим)</p>

По проведенному опросу мы сделали следующий вывод: дети не достаточно знакомы с понятием «здоровый образ жизни»; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

4. Подбор методического и дидактического материала по теме.
5. Подбор познавательной и художественной литературы, стихов, потешек, загадок по теме.
6. Разработка систем занятий.
7. Подбор дидактических, подвижных, сюжетно – ролевых игр.
9. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.
10. Оформление картотек игр, опытов.

## **II. «Практический этап»**

1. Создание необходимых условий для реализации проекта (Обновление и обогащение каждого центра новыми материалами и пособиями соответственно целей, задач проекта, деятельности воспитанников);
2. Оздоровительно-профилактические мероприятия (ежедневно в утреннее, вечернее время и во время занятий):
  - Утренняя гимнастика (с инструктором по физ.воспитанию)
 Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.
  - Дыхательная гимнастика (с учителем – логопедом)

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей, формировать правильное речевое дыхание.

- Пальчиковая гимнастика: «Семья», «За работу», «Ёлочка», «Зайчик и лисичка» (с прищепками) и др.

Цель: развивать мелкую моторику

- Закаливающие процедуры:

- бодрящая гимнастика (после сна): «Мы проснулись», «Улетают сны в окошко» и др.

Цель: Повысить эмоциональный строй и настроение детей. Укрепить мышцы туловища

- контрастное обливание ног

Цель: способствовать закаливанию детского организма.

- корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия (хождение по массажным дорожкам)

- пребывание на свежем воздухе (прогулка)

- полоскание рта после еды водой комнатной температуры.

Цель: Профилактика заболеваний полости рта.

- Самомассаж биологически активных точек и зон «Дождь», «Рукавичка», «Ба –ба –ба...»

Цель: Способствовать профилактики детских заболеваний

- Самомассаж рук (с использованием нестандартного оборудования ребристых карандашей, сосновых шишек, массажных мячей, грецких орехов и др.): «Ёжик», « Эта шишка не простая», «Месим тесто» и др.

Цели: Нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений. Улучшение координации движений, восстановление ослабленных мышц, снятие напряжения.

- Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.

Цель: Способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

- Воспитание культурно-гигиенических навыков с сопровождением потешек «Расти коса до пояса», «Кран откройся», «Водичка, водичка...» и др.

- Воспитание культуры поведения за столом.

- Физ. минутки во время занятий.

Цель: Способствовать снятию усталости и напряжения; внесение эмоционального заряда;

- Подвижные игры (во время прогулки и на физ. занятиях): «Хитрый кот», «Пузырь», «Карусели», « Лохматый пёс», «Мышеловка», «Тише едешь – дальше будешь» и др.

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

### 3. Совместная деятельность

Дата Название дня	Совместная деятельность детей и педагога	Содержание работы с детьми	Взаимодействие со специалистами детского сада	Взаимодействие с родителями
-------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------------

<p style="text-align: center;"><b>13 ноября</b> <b>«Путешествие в страну Здоровья»</b></p>	<p>1. НОД ОО «Познавательное развитие», «Физическое развитие» - «Добрый доктор Айболит о здоровье говорит»</p> <p>2. Сюж.рол игра «Больница»</p> <p>3. Чтение худ. литературы: К.И. Чуковского «Айболит».</p>	<p>Формировать первичные представления детей о здоровье. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.</p> <p>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.</p> <p>Формировать знания о профессии врача.</p>	<p>Проведение дыхательной гимнастики учителем – логопедом.</p>	<p>Привлечение родителей к созданию «Альбома здоровья»</p> <p>Папка – передвижка «Слагаемые здоровья».</p>
--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>14 ноября</b>  <b>«Чтоб здоровым быть всегда-          Нужна полезная еда!»</b></p>	<p>1. <u>НОД</u> ОО          «Познавательное развитие»,          «Речевое развитие» -          «Здоровое питание»</p> <p>2. Приготовление витаминного салата</p> <p>3. <u>НОД</u> ОО          «Познавательное развитие», «Худ.-эст. развитие» -          Лепка «Витамины для зайчат»</p> <p>4. Дид. игра          «Полезно - вредно».</p>	<p>Формировать у детей младшего дошкольного возраста потребность к здоровому питанию.</p> <p>Создать условия для освоения детьми процесса приготовления фруктового салата.</p> <p>Закреплять представления детей о полезной пище, пользе витаминов, их значение для здоровья человека, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p>Учить детей выбирать полезные продукты, формировать негативное отношение к вредным.</p>	<p>Проведение подвижных игр с детьми инструктором по физическому воспитанию.</p>	<p>Стендовая информация для родителей «Азбука витаминов»</p> <p>Заучивание с детьми потешек и стихотворении о здоровье и ЗОЖ.</p>
---	---	--	--	---



<p style="text-align: center;"><b>15 ноября</b> <b>«День красоты»</b></p>	<p>1. Беседа с детьми «Чтоб красивым быть нужно с предметами личной гигиены дружить»</p> <p>2. <u>НОД</u> <u>ОО</u> «Познавательное развитие», «Худ.-эст. развитие» - Аппликация «Поможем Стёпке – растрёпке. Игра в парикмахеров»</p> <p>3. Музыкальное развлечение – «Праздник бантиков и бабочек»</p> <p>3. Дидактическая игра «Зачем нам нужен носовой платок»</p>	<p>Познакомить детей с предметами личной гигиены их назначением. Воспитывать опрятность и аккуратность у детей, учить следить за своим внешним видом.</p> <p>Довести до сознания детей необходимость поддержания красоты внешнего вида, в том числе иметь аккуратную причёску. Учить ребят пользоваться ножницами, делать стрижки куклам из бумаги.</p> <p>Создать атмосферу праздника. Доставить детям радость от участия в эстафетах, конкурсах, играх и забавах. Создание благоприятной, дружеской и доброжелательной атмосферы в процессе общения.</p> <p>Формирование навыков пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.</p>	<p>Совместное участие в проведении «Праздника бантиков и бабочек» воспитателем и музыкальным руководителем</p>	<p>Привлечение родителей к созданию семейной фотогазеты "Мы за здоровый образ жизни". Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.</p>
---	--	--	--	---

<p style="text-align: center;">16 ноября «Мойдодыр в гостях у ребят»</p>	<p>1. <u>НОД</u> ОО «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие» - «Чистюльки в гостях у ребят»</p> <p>2. <u>Д/игра</u>: «Правила Чистюльки»</p> <p>3. Просмотр мультфильма по стихотворению К. Чуковского «Мойдодыр».</p> <p>4. Экспериментальная деятельность «Чистящая водичка»</p>	<p>Формировать первоначальное представление детей о том, что здоровье зависит от самих себя: от умения соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание).</p> <p>Продолжать формировать представления у детей о значении и необходимости гигиенических процедур, закаливании. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p>	<p>Совместное участие в проведении родительской гостиной учителя – логопеда, инструктора по физическому воспитанию, социального педагога, воспитателя</p>	<p>Родительская гостиная с элементами тренинга «Здоровье ребёнка в ваших руках».</p> <p>Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующим и укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.</p>
--	---	---	---	--

<b>17 ноября</b> <b>«Если хочешь быть здоров...»</b>	1. Итоговое мероприятие - физкультурно - оздоровительный досуг	Выявление и закрепление представлений детей о ЗОЖ. Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в физкультурно-оздоровительном досуге, закреплять двигательные навыки детей, создать атмосферу дружелюбия и радости.	Участие инструктора по физ. воспитанию в проведении физ. досуга	Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
	2. Дид. игра «Если хочешь быть здоров».	Закреплять представления детей о ЗОЖ. Формировать у детей потребности быть здоровыми.		
	3. Интервью с детьми «Чтоб здоровым быть, надо ...»	Выявление уровня знаний детей о здоровье и ЗОЖ		

### III. Заключительный этап

1. Итоговое мероприятие – физкультурно – оздоровительный досуг «День здоровья»;
2. Демонстрация продукта проекта
  - Совместное творчество родителей и детей «Книга Здоровья»
  - Создание семейной фотогазеты "Мы за здоровый образ жизни".
  - Выставка детского творчества «Витамины для зайчат», «Играем в парикмахеров»
3. Ознакомление коллег с опытом работы на педсовете (презентация)
4. Проведение итогового опроса детей:  
Опрос проводился по методу «Модель трех вопросов»

<i>Что вы узнали о здоровье?</i>	<i>Что мы будем делать, чтобы не болеть?</i>	<i>Что понравилось больше всего?</i>
.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играть в подвижные игры.</li> <li>- Отгадывать загадки.</li> <li>- Фотографироваться.</li> <li>- Играть с водой.</li> </ul>

В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:

#### *Для детей:*

- Сформировались начальные представления о ценности здоровья, о здоровье и здоровом образе жизни

- Повысилась двигательная активность, желание заниматься гимнастикой, физкультурой . Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
- Выработалось желание сохранять и укреплять свое здоровье
- Значительно повысилось желание принимать участие в закаливающих процедурах. Дети с удовольствием ходят босиком по массажным дорожкам, играют и экспериментируют с водой.
- Дети стали обращать внимание на свой внешний вид, самостоятельно устранять неполадки в одежде, волосах.
- Стали иметь представление о полезной пище и пользе её для организма.
- У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков. Появилось желание выполнять гигиенические процедуры.

#### ***Для родителей:***

- Родители стали больше уделять времени и внимания развитию у детей культурно – гигиенических навыков, стали внимательнее относиться к здоровью своих детей.
- Появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.
- Повысилась мотивация к здоровому образу жизни и сформировался доверительно - деловой контакт с педагогами
- Повысился уровень воспитательно-образовательной деятельности, что способствовало развитию их творческой инициативы.

#### ***Для педагогов:***

- Установлены партнёрские отношения с родителями и специалистами ДОО в вопросах воспитания и образования детей.
- Создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.
- Повысился профессиональный уровень в вопросах здоровосбережения дошкольников.
- Пополнена развивающая среда атрибутами для сюжет. ролев. игр «Больница», «Парикмахерская, оформлены картотеки подвижных игр, дыхательной и бодрящей гимнастики.

Положительные результаты в этом проекте получены с помощью рационального и многофункционального подхода к формированию здорового образа жизни не только в ДОО, но и в семье, на основе здоровьесберегающих технологий, одновременно с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и родителей. Проводимая работа с детьми воспитателя и специалистов детского сада по привлечению дошкольников к здоровому образу жизни и правильному физическому развитию, дублировалась домашним участием родителей. Полученные знания и навыки в ДОО закрепляли в семье. Такой подход к решению поставленных задач стал быть возможен благодаря продуктивному сотрудничеству воспитателей и родителей в построении привычки детей к здоровому образу жизни. На мероприятии для родителей и дополнительных консультациях проводилось полное информирование о важности овладения дошкольниками, воспитателями, родителями навыками самооздоровления, повышения уровня физической подготовленности с целью уменьшения частоты и длительности заболевания детей дошкольного возраста.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.