

**Социально значимый проект**  
**«МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ - ДА!»**

(средняя группа)

Выполнила:  
воспитатель ГБОУ СОШ с.Кошки  
сп дс «Сказка»  
Гришкина Ольга Борисовна.



## **ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

Тема: «Мы здоровью скажем - ДА!»

Вид проекта: социально значимый

Участники проекта: дети средней группы, воспитатель, родители воспитанников

Срок проекта: краткосрочный – 05.09.2022г.-30.09.2022г.- 1 (один) месяц

## **АКТУАЛЬНОСТЬ:**

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Еще В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДООУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов, но и непосредственного участия родителей.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. 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.

Лето - самое благоприятное время для укрепления здоровья детей и привития культурно-гигиенических навыков. В летний период дети проводят больше времени на воздухе, чем в помещении. Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил и энергии для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.

Я разработала этот проект с целью сохранения и укрепления здоровья детей в летний период, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, заострить внимание родителей на особенностях охраны и укрепления здоровья.

**Проблема:** у детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

**Обоснование проблемы:**

1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.
2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

**Цель:** оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Сохранять и укреплять физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Формировать у детей представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитывать культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Развивать самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.
6. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Ожидаемые результаты:**

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни. Заинтересованность детей темой.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы; проявляют творчество, активность и детальность в работе.
4. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.
5. С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.
6. Участие в совместной деятельности родителей.

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, утренняя гимнастика.

**Продукт проектной деятельности:** Оформление участка к летнему оздоровительному периоду. Создание картотек различных гимнастик, подвижных игр.

**Оборудование проекта:** атрибуты к сюжетно – ролевым играм, муляжи овощей и фруктов, дидактическая кукла, сюжетные картинки по теме, маски для подвижных игр, книжки для чтения и рассматривания по теме.

### **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

#### **I этап. Организационный.**

Анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать; подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта; подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса. Определение задач воспитательно-образовательной работы; планирование видов деятельности.

#### **II этап. Реализация проекта.**

Виды деятельности, с помощью которых реализуется проект:

##### **1. Работа с детьми:**

*Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):*

- Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- Динамические паузы/физминутки;
- Дыхательная гимнастика; *(Приложение №1)*
- Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм; ; *(Приложение №2)*
- Самостоятельная двигательная деятельность.

*Закаливающие мероприятия (ежедневно)*

- Солнечные и воздушные ванны;
- Хождение босиком по мокрому и сухому песку, траве, асфальту;
- Самомассаж стоп и рук.

*Профилактические мероприятия*

- Облегчённая одежда в помещении и на улице;
- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);
- Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача», «Парикмахерская» и другие; *(Приложение №3)*
- Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Водичка, водичка », «Вымой руки», «Умывалочка», «Делаем причёску» и другие. *(Приложение №4)*
- Гимнастика для глаз;
- Беседы с детьми «Разговор о правильном питании», «Мой организм», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Друзья Мойдодыра»,

«Чистые ладошки». ; *(Приложение №5)*

- Чтение художественной литературы -К.Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»; Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Прогулка»; русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, *(Приложение №6)*
- Рассматривание материала по теме «Здоровый образ жизни», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены»;
- Подвижные игры «Поймай комара», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие;
- Артикуляционная гимнастика; *(Приложение №7)*
- Раскраски по теме.

## **2. Работа с родителями:**

- Консультация «О летнем отдыхе детей», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду», «Подвижная игра - как средство предупреждения плоскостопия». *(Приложение №9)*
- Папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости в летний период.
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Овощи и фрукты», «Этот полезный самомассаж»; *(Приложение №10)*
- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;
- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

## **III этап. Заключительный.**

1. Проведение ООД «Здоровые зубы-красивая улыбка». *(Приложение №8)*
2. Выставка рисунков (совместное творчество детей и родителей) на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»

## **В ходе проведения проекта были получены следующие результаты:**

1. У детей второй младшей группы появился интерес и желание выполнять различные упражнения.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам-массажерам, испытывая при этом удовольствие, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
4. Снизилась показатели заболеваемости детей.

## **Воспитательная ценность проекта:**

1. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

## **Познавательная ценность проекта:**

1. У детей повысились знания о значимости образа жизни.
2. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

ООД «Друзья Мойдодыра»



Самомассаж «Колючий ёж»



Утренняя гимнастика.



Гимнастика после сна.



ООД «Здоровые зубы – красивая улыбка»

