**ПРОЕКТ**

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

«Формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста».

**Вид проекта**: исследовательский, игровой

**Продолжительность проекта**: долгосрочный - 1 год.

**Участники проекта**: дети, инструктор по физической культуре, врач-педиатр, воспитатели дошкольных групп, методист ДОУ, заведующая ДОУ, родители.

**Образовательные области**: познание, художественное творчество, социализация, чтение художественной литературы, музыка.

**Актуальность темы**: Здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Ученые констатируют, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей не теряет своей актуальности, а наоборот, становится более значимой, так как поколение наших детей рождается с ослабленным здоровьем, и эта тенденция только растет. Поэтому очень важно особое внимание уделять здоровьесбережению, укреплению здоровья и развития физических качеств дошкольников.

Начинать работу в данном направлении необходимо с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, объяснить важность того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста в данном направлении с учетом возрастных, психологических, индивидуальных особенностей детей, создание благоприятных гигиенических условий, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. От состояния здоровья зависит овладение детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

 **Цель проекта:**

создание оптимальных условий для укрепления и сохранения здоровья детей.

**Задачи проекта:**

Формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Развивать активность, подвижность, гибкость, ловкость через различные виды деятельности.

Воспитывать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, занятию спортом.

Взаимодействие ДОУ и родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Подготовительный этап:**

-Подбор методической литературы

-Подбор художественной литературы для чтения, стихотворений, загадок, пословиц, потешек, аудио-видеозаписей.

-Подготовительная работа с родителями: беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организация практикумов - с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря

**Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, консультаций по темам:

«Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

«Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные советы по питанию», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста»

Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

Дни открытых дверей.

Показ занятий для родителей: «Учимся чистить зубки», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»

Совместные занятия для детей и родителей. «Делаем массаж», «Дышим правильно».

Круглые столы с привлечением специалистов детского сада ( инструктора по физической культуре, медицинской сестры): «Я и мой организм»,» Я и движение», «Я и здоровое питание».

Создание фотоальбомов из семейных архивов «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Участие специалистов ДОУ:

Инструктор по физической культуре, квалифицированные воспитатели дошкольных групп, методист ДОУ, заведующая ДОУ.

**Продукт проектной деятельности** (предполагаемый результат):

-Снижение уровня заболеваемости.

-Повышение уровня физической подготовленности.

-Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

-Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

-Создание уголка здоровья, выставки рисунков, альбомов, газет.

**Срок реализации: 1 год.**

**Основной этап работы по теме проекта**

Примерное планирование для детей младшей группы по формированию здорового образа жизни через интеграцию образовательных областей (через физические занятия, через чтение художественной литературы, через режимные моменты, через изодеятельность).

**Физкультурно-оздоровительная работа, закаливание.**

**Задачи**: Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.

1. «Закаливание детей в дошкольном возрасте».

2. Методы закаливания.

3. Занятия по развитию представлений о мире и о себе.

4. Формировать соответственно возрасту координацию движений, интерес к физическим упражнениям.

5. Владение элементарными навыками самообслуживания.

Подвижные игры: «По узеньой дорожке»

«Слышим - делаем»

«Раздувайся мой шар!»

«Поедем в лес»

«Ладушки - оладушки» и др.

**Игры малой подвижности на развитие внимания.**

1. «Покажите мне…» (Дети показывают те части тела, которые называет ведущий).

2. «Повтори за мной» (Дети повторяют движения воспитателя).

3. «Запретное движение» (Ведущий говорит, какое движение нельзя повторять и в дальнейшем старается запутать играющих).

**Упражнения лечебной гимнастики:**

«Солдатским шагом»

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения - 1 минута.

«Самолетик»

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

«Тикают часики»

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - «тик». Наклон влево - «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

Спортивные развлечения: для детей младшего и среднего возраста «Чтобы ушки слышали», «На солнечной полянке».

**Изодеятельность детей и родителей.**

**Задачи**: Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей.

Коллективные и индивидуальные работы детей.

Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.

Изготовление уголка здоровья для родителей.

Планирование занятий по изодеятельности (рисование, лепка, аппликация).

Творчество родителей по темам «Я здоров!», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровыми…»

Темы для детского творчества: «По узенькой дорожке»

«Бублик для куклы Наташи»

«Огуречик, огуречик..»

«Мячи большие и маленькие»

«Овощи в мешке»

«Катаемся на санках»

«Фрукты на тарелке» и др.

**Чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек.**

**Задачи:**

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.

Использование русских народных потешек, приговорок, пестушек при умывании, расчесывании и заплетании волос девочкам.

Заучить стихотворения о здоровье.

Чтение детской литературы.

Заучивание потешек, приговорок, пестушек.

Заучивание стихотворений.

Рассматривание иллюстраций.

Д. игры: «Скажи какая» ( выделяем признаки овощей)

«Угадай посуду»,»катакмся на санках», «Одежда», " Полезное и вредное"; " Угощение для Юли"; " Угадай по вкусу"; " Назови молочные продукты"; "Поход в магазин за полезными продуктами"; " Кто пасется на лугу. ";

Детская литература: К.Чуковского «Мойдодыр»,«Айболит», А.Барто «Девочка Чумазая», Е.Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло», стихи и загадки о здоровом образе жизни.

**Оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность.**

**Задачи:**

Воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью.

Развивать двигательную активность детей.

Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

- Дни здоровья

- Тематические прогулки

- Игровая деятельность:

- Дидактические игры

- Сюжетно-ролевые игры

- Подвижные игры

- Оздоровительные минутки

**Физминутки.**

**Дидактические игры.**

1. «Овощи - фрукты» разложить отдельно овощи и фрукты).

2. «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу» на развитие тактильно-вкусовых ощущений.

3. «Что полезно и что вредно для зубов?», «Подбери зубную щетку к стаканчику», «Что лишнее?».

4. «Что одеть на улицу», «Одень куклу на прогулку».

5. «Полезно - неполезно» (полезные продукты питания)

6. «Наши помощники»( принадлежности для купания).

**Игры с зеркалом.**

1. «Мои зубки»

2. «Мои глазки»

3. «Мои ушки»

**Развивающие игры.**

1. «Послушаем тишину»

2. «Сравни картинки»

**Сюжетно-ролевые игры.**

1. «Больница» (врач - пациент, врач проверяет шофера перед поездкой).

2. «Телефонный разговор» (вызов «Скорой помощи»).

3. «Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному).

4. «Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья).

**Потешки, приговорки, загадки:**

Водичка, водичка.

Водичка, водичка.

Умой моё личико,

Чтобы щечки краснели,

Чтобы глазки блестели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Чешу, чешу волосыньки,

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса!

Расти, коса, не путайся…

Дочка, маму слушайся.

Ай, лады.

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся, Маме улыбаемся.

Стихи для заучивания.

Смотрит солнышко в окошко.

Светит в нашу комнатку,

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку! (А.Барто)

Мыло, мыло заюлило,

А потом запузырило!

Ты, водица, лей, лей!

Будут щёки розовей! (Г. Лагздынь)

Без воды Умылся котик.

Лапкой вымыл глазки, ротик.

А вот мне нельзя так мыться

Мама может рассердиться… (В. Науменко)

Любо плавать Ване

В белом море - в ванне.

Только вот обидно -

Берега не видно.

Видимость пропала,

Мыло в глаз попало... (А. Шлыгин)

«Ай - лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Ребятам улыбаемся».

 **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе реализации проекта были достигнуты следующие интегративные результаты у детей :

1. Сформировалось понятие о том, что необходимо заботится о своем здоровье, бережно относится к своему здоровью и к здоровью своих близких, вести здоровый образ жизни.

2. Наличие у детей таких физических качеств, как подвижность, ловкость, гибкость, активность, выносливость.

3. Наличие у детей интереса к физическим упражнениям, к закаливанию, к активному и здоровому образу жизни.

4. Установление партнерских отношений ДОУ с родителями в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.

Созданные медико-педагогические условия в ДОУ способствовали снижению уровня заболеваемости, положительной динамике укрепления мышц.

В процессе взаимодействия с родителями произошло внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни; использование различных форм сотрудничества с родителями способствовало проведению совместной их с детьми досуговой деятельности, направленной на повышение их авторитета.

Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, детский сад имеет высокий рейтинг.

 **Заключительный этап:**

-выставка детских и совместных работ, фотоальбомов, газет

-оформление уголка здоровья для родителей

-пополнение развивающей среды группы спортивными атрибутами, дорожки для босохождения, стаканчики для полоскания полости рта, массажными тренажерами и др.

 **ПРИЛОЖЕНИЕ**

Конспекты занятий:

Занятие здоровья для детей младшей группы

Тема: «Чтобы ушки слышали»

Задачи:

- дать детям первоначальные знания об органе слуха;

-формировать навыки ухода за ушами;

- развивать слуховую память.

Содержание:

Дети входят в зал под музыку, идут с заданием: под тихую музыку идти на носочках, под громкую ступать твердо, чтобы было слышно.

Под громкие аккорды появляетсяДОКТОР АЙБОЛИТ, здоровается с детьми, спрашивает, слышали ли они, как он шел. После ответов ребят задает вопрос:

• А что нам помогает слышать все вокруг?

Затем Доктор Айболит предлагает детям поиграть с ним. Проводится игра в кругу «Узнай по звуку»

После игры педагог предлагает детям и гостю сесть на стульчики и показывает макет уха, рассматривает его вместе с детьми, предлагает им потрогать свое ухо, затем хорошо потереть уши, легко подергать мочки ушей. Объясняет,что такая гимнастика улучшает настроение.

Затем ребят просят закрыть руками уши. Педагог тихо продолжает говорить, после чего спрашивает у детей, хорошо ли они слышали ее. Сообщает, что есть люди, которые совсем не слышат, они разговаривают при помощи жестов. По предложению педагога ребята пробуют рассказать стихотворение при помощи рук.

Летит, летит - взмахи руками в стороны

По небу - рука указывает в небо

Шар - руки перед собой образуют круг

По небу шар летит

И знаем мы, что этот (говорят словами) шар-руки перед собой образуют круг

До неба долетит.

Взрослый замолкает на секунду, прислушивается, жестом предлагает детям посидеть в тишине, затем спрашивает, что они слышали. После ответов уточняется, что и в тишине можно услышать много разных звуков: стук сердца, скрип стула, звуки автомобилей с улицы.

П.и.. «Бездомный зайчик» (профилактика плоскостопия), «Елочки». Эстафеты: «Пробеги по шнурку «елочкой»»; «Перепрыгни лужи»

В конце занятия педагог предлагает детям рассказать, как надо ухаживать за ушами, чтобы они не болели и хорошо слышали.

Доктор Айболит говорит, что сам много узнал, хвалит малышей за хорошие ответы, прощается, советует хорошо ухаживать за ушами.

Занятие здоровья в первой младшей группе

Тема: «На солнечной полянке»

Задачи:

1. Вызвать у детей радостные эмоции.

2. Дать первоначальные знания о том, что может повредить здоровью.

3. Развивать координацию движений

Содержание занятия:

В начале урока под спокойную музыку дети с педагогом входят в зал, педагогом спрашивает, любят ли дети путешествовать.

Выслушав ответы детей, педагог предлагает им закрыть глазки и отправиться в лес на солнечную полянку. Когда малыши открывают глаза, им говорят:

-Вот мы и на полянке, давайте погуляем, понюхаем цветочки, посмотрим вокруг» (дети вместе

с педагогом гуляют под музыку, имитируют движения)

Затем педагогом ловит зеркальцем солнечного зайчика, наводит его на детей, предлагает поймать его. Дети бегают, но им не удается это сделать. Педагог читает стихотворение:

Скачут побегайчики - солнечные зайчики.

Мы зовем их - не идут. Были тут - и нет их тут

Прыг, прыг - по углам. Были там - и нет их там.

Где же зайчики? Ушли? Вы нигде их не нашли?

Ребятам предлагается протянуть ручку к солнышку и поймать лучик.

Затем лучиком они греют щечки, грудку, животик. Педагог спрашивает детей:

• Какой лучик?

Они отвечают, что он теплый. Далее следует сообщение о том, что весной солнышко пригревает сильнее, лучики становятся теплыми, но еще прохладно на улице, надо одеваться удобно и тепло. После этого взрослый предлагает отпустить лучики, чтобы они прыгали и обогревали всех детей.

На следующем этапе урока педагогом ежится и говорит, что набежали тучки и закапал дождь, а потом берет зонтик и предлагает детям спрятаться под ним.

Проводится игра «Солнышко и дождик».

После игры педагог говорит, что дождик закончился и опять вы-

глянуло солнышко, всем стало весело и захотелось играть. Ребята прыгают весело на солнышке.

В заключение педагогом спрашивает детей, понравилось ли им путешествие на солнечную полянку, предлагает закрыть глазки (детки, спрятались), чтобы вновь вернуться в детский сад.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Н.И.Крылова, Здоровьесберегающее пространство в ДОУ [Текст]/ Крылова Н.И., - М., 2009 г.

Е.Н.Крылова, Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Крылова Е.Н., - М., 1981г.

Г.Г. Григорьева, Играем с малышами [Текст]/ Григорьева Г.Г., М., 2003г.

Л.А.Теплякова, С.З.Шишова Учимся быть здоровыми [Текст]/ Теплякова Л.А., - М., 2001г.

К.К. Утробина, Занимательная физкультура в детском саду [Текст]/ Утробина К.К., - М., 2005г.

Л.И. Пензулаева, Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет) [Текст]/ Пензулаева Л.И., - М., 2002г.

И.В. Кравченко, Т.Л. Долгова, Прогулки в саду [Текст]/ - Кравченко И.В., Долгова Т.Л., - М.,2011г.

Н.Е. Веракса, Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст]/ Веракса Н.Е., - М., 2010г.