**Информационная карта проекта**
**Полное название проекта**: «Малыши-Крепыши»
**Руководитель проекта:**  Шульга Ольга Николаевна
**Кадры**: воспитатели, физ.инструктор
**Сроки реализации:** долгосрочный проект.
**Участники проекта:** педагоги, дети II младшей группы, их родители.
**Тип проекта:** познавательно-игровой.
**Вид проекта:** информационно-творческий.
**Цель проекта**: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.
**Актуальность проекта**
Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. 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. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.
**Проблема**
К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.
Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.
**Задачи проекта:**
*Образовательные:*
1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
*Развивающие:*
1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.
*Воспитательные:*
1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
**Ожидаемые результаты:**
• Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
• Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
• Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.
**Форма работы с детьми и родителями:**
- Индивидуальная;
- Групповая.

**I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**
1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

**II. ОСНОВНОЙ ЭТАП**
**Ежедневная работа с детьми:**
• Утренняя гимнастика.
• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

• Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
• Физкультминутки
• Закаливающие процедуры
• Подвижные игры в группе, на улице
• Воспитание культурно-гигиенических навыков.
• Воспитание культуры поведения за столом.

*Содержание работы по образовательным областям:*

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**
• Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.
• Дидактическая игра «Правила чистюли».
Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.
• Д/и «Уложим куклу спать».
Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.
• Д/и «Назови части тела и лица».
Цель: формировать представление о своём теле.
• Беседа «Безопасность в группе».
Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.
• Сюжетно-ролевая игра «Больница»
• Сюжетно-ролевая игра «Котенок Тимка заболел»
Цель: 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; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.
• Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»
Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.
• Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».
Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

**Образовательная область «Физическая культура»**
• Подвижные игры в группе и на улице, в зимнее время.
• Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
• Физкультурные занятия
• Утренняя гимнастика
• Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»
Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

* Спортивный досуг на улице «Веселые эстафеты»
* Праздник «День здоровячка»
* Рассматривание лэпбуков «Спорт»; «ЗОЖ»

**Образовательная область «Познавательное развитие»**
• Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».
Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.
• Ситуативный разговор «Где живут витамины?»
Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.
• Д/и «Угадай на вкус».
Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.
• Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН
Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.
• Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»
Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов
• Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология)
Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.
• Лото «Овощи, фрукты и ягоды»
Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.
• Разрезные картинки «Способы закаливания»
Цель: формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам.

* Рассматривание лэпбука «Овощи и фрукты»

**Образовательная область «Речевое развитие»**
• Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.
Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.
• Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»
Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.
• Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»
Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.
• Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)
Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.
• Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»
Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.
• Чтение: А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки…», Т.Тониной «Мамин фартук».
• Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»
**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**
• Аппликация «Груши и яблоки».
• Рисование «Микробы на ладошке».
• Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)
Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.
• Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки…», «Девочка чумазая».
Работа с родителями
• Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».
Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.
• Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».
Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.
• Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»
Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

* Художественная деятельность посредством рисования «Яблоко» ; «Микробы на ладошке»
* Художественная деятельность посредством аппликации «Груша»

**Безопасность жизнедеятельности**

* Рассматривание грибов.
* Безопасность на дороге с\игра «На дороге», игра с макетом дороги.
* Художественное творчество посредством лепки «Велосипед»
* Художественное творчество посредством аппликации «Пешеходный переход»
* Рассматривание и обсуждение опасных ситуаций.

**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Итоговое мероприятие**
• Выставка семейных фотогазет "Мы за здоровый образ жизни".
Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.

**Трудовая деятельность**

* Посадка лука на зелень.
* Посадка дерева на участке.

**Спортивное развлечение**

* «День здоровья»

**Заключение**
• *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.
• *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.
• *Перспектива:* С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

**Список используемой литературы:**
• Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
• Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
• Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
• Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
• Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
• Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
• Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
• Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
• Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

**Проект для детей 3-4 лет по формированию здорового образа жизни «Малыши- Крепыши»**

**2022 уч. год**