

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - «Детский сад №209»  
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209»)

Проект:  
«Быть здоровыми хотим!»

Выполнили:  
воспитатель Квасова Н.С.  
воспитатель Бугровская О.В.

Барнаул 2019

## **Проект: «Быть здоровыми хотим!»**

**Срок реализации проекта:** 01.02.2019-28.02.2019

**Вид проекта:** здоровьесберегающий, познавательный, практико-ориентированный.

**Участники проекта:** дети 2-й младшей группы, родители воспитанников, воспитатели.

**Актуальность проекта:** В последние годы наблюдается резкое ухудшение здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все попробовать. И именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые гигиенические навыки и привычки.

Поэтому, одной из главных, приоритетных, задач детского сада является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Цель проекта:** Создание условий для сохранения и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

- формировать представления о своём теле, о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья
- формирование у детей навыков здорового образа жизни
- развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания у детей 3-4 лет;
- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- расширять знания о роли закаливания на здоровье человека.

### **Планируемые результаты:**

- расширение представлений о своем организме у дошкольников.
- получение детьми знаний о ЗОЖ.
- повышение интереса детей к физическим упражнениям.
- сформированность гигиенической культуры.

## План реализации проекта

| Этапы                                          | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Цели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Участники                                                                                                                |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительный<br>28.01.2019-<br>31.01.2019. | 1. Беседа-опросник «Что я знаю о здоровье».<br>2. Подборка методической, художественной, и познавательной литературы по теме. Подборка дидактического материала, наглядных пособий: альбомов для рассматривания, картины, иллюстрации.<br>3. Разработка занятий, игровых заданий и упражнений.           | 1. Определить уровни знаний детей о ЗОЖ.<br><br>2. Создать необходимые условия для реализации проекта.                                                                                                                                                                                                                | Воспитатель<br><br>Воспитатель<br><br>Воспитатель                                                                        |
| Основной<br>01.02.19 - 26.02.19                | 01.02.19.<br>1. Проведение анкетирования родителей «ЗОЖ- это...»<br><br>2. Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников»<br><br>3. Оформление и посадка мини-огорода «Витамины на окошке»<br><br>04.02.19<br>1. Чтение К. Чуковского «Мойдодыр»; Г. Шалаева «мышка плохо лапки мыла». | 1. Привлечь внимания родителей к проблеме воспитания у детей основ ЗОЖ.<br><br>2. Познакомить родителей с правильным и полезным питанием для детей.<br><br>3. Вызвать интерес у детей к полезным продуктам и продуктивной деятельности.<br><br>1. Продолжать развивать знания у детей о необходимости личной гигиены. | Воспитатель, родители.<br><br>Воспитатель, родители.<br><br>Воспитатель, воспитанники.<br><br>Воспитатель, воспитанники. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2. Пальчиковая гимнастика – игра «Апельсин».</p> <p>5.02.19</p> <p>1. Сюжетно-ролевая игра «Я-Доктор!».</p> <p>6.02.19</p> <p>1. Д/и; «Витаминные корзинки: овощи фрукты, ягоды»</p> <p>7.02.19</p> <p>1. Беседа «Мое тело»</p> <p>2. Познавательно-исследовательская деятельность: «Уши, глаза, нос, язык - для чего они?»</p> <p>8.02.19</p> <p>1. Подвижная игра «Найди свой домик»</p> <p>11.02.19</p> <p>1. Чтение загадок об овощах, фруктах и ягодах.</p> <p>2. Консультация для родителей «Польза витаминов»</p> <p>12.02.19</p> <p>1. Рассматривание иллюстраций «Я с гимнастикой дружу!», беседа по теме.</p> | <p>2. Развитие мелкой моторики рук; речевое развитие.</p> <p>1. Продолжать знакомить детей с профессией врача.</p> <p>1. Развивать знания детей о витаминных продуктах и умение делить их на виды.</p> <p>1. Формировать знания детей о названии и местоположении разных органов и частей тела.</p> <p>2. Дать детям представление об органах слуха, обоняния и осязания.</p> <p>1. Развивать у детей ориентирование в пространстве.</p> <p>1. Продолжать формировать знания у детей о фруктах, овощах и ягодах как о полезных продуктах.</p> <p>2. Познакомить родителей с информацией о витаминах и их пользе для развития детского организма.</p> <p>1. Вызвать интерес к занятиям гимнастикой как к одному из способов формирования ЗОЖ.</p> | <p>Воспитатель, воспитанники.</p> <p>Воспитанники.</p> <p>Воспитанники, воспитатель.</p> <p>Воспитатель, воспитанники.</p> <p>Воспитатель, воспитанники.</p> <p>Воспитатель, воспитанники.</p> <p>Воспитатель, воспитанники.</p> <p>Воспитатель, родители.</p> <p>Воспитатель, воспитанники.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | <p>13.02.19</p> <p>1. НОД по ознакомлению с окр.миром; «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко».</p>               | <p>1. Формировать элементарные знания у детей о здоровом образе жизни, о правилах личной гигиены.</p>                                                                | <p>Воспитатель, воспитанники.</p>                        |
|  | <p>14.02.19</p> <p>1. Познавательная-исследовательская деятельность «Всех микробов победим мылом и водичкой»</p>                 | <p>1. Познакомить детей с понятием «микроб», его вреде для организма, и способами борьбы с микробами.</p>                                                            | <p>Медицинский работник детского сада, воспитанники.</p> |
|  | <p>15.02.19</p> <p>1. Оздоровительный практикум «Кружевные перчатки»</p>                                                         | <p>1. Учить детей правильно намыливать руки мылом, пользоваться полотенцем.</p>                                                                                      | <p>Воспитатель, воспитанники.</p>                        |
|  | <p>18.02.19</p> <p>1. Показ кукольного театра: «Лук от ста недугов»</p>                                                          | <p>1. Познакомить детей с пользой лука как средство профилактики заболеваний.</p>                                                                                    | <p>Воспитатель, воспитанники.</p>                        |
|  | <p>19.02.19</p> <p>1. Подвижная игра-упражнение на прогулке; «Воробышки и кот»</p>                                               | <p>1. Продолжать учить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.</p>                            | <p>Воспитанники</p>                                      |
|  | <p>20.02.19</p> <p>1. НОД по ознакомлению с окр.миром; «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко» (закрепление).</p> | <p>1. Продолжать развивать знания у детей о здоровом образе жизни, о пользе витаминов, о правилах личной гигиены. Продолжать знакомить детей с профессией врача.</p> | <p>Воспитанники, воспитатель.</p>                        |
|  | <p>21.02.19</p> <p>1.Беседа «Полезные и вредные продукты»,</p>                                                                   | <p>1. Познакомить детей с полезными продуктами; дать представления о</p>                                                                                             | <p>Воспитатель, воспитанники</p>                         |

|                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                 |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Заключительный этап<br>27.02-28.02.19 | <p>рассматривание иллюстраций по теме.</p> <p>22.02.19</p> <p>1. Раскрашивание раскрасок «Полезные продукты»</p>                                                                 | <p>вредных продуктах и их вреде.</p> <p>1. Продолжать развивать умение раскрашивать, не выходя за контур. Развивать творческие способности.</p>              | <p>Воспитатель, воспитанники</p>                                |
|                                       | <p>25.02.19</p> <p>1.Консультация для родителей «Закаливание»</p> <p>2. Рассматривание иллюстраций по теме «Закаливание». Беседа «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!»</p> | <p>1. Познакомить родителей с понятием «закаливания»; его видах и пользе.</p> <p>2.Формировать знания у детей о том, что такое закаливание и его пользе.</p> | <p>Воспитатель, родители.</p> <p>Воспитатель, воспитанники</p>  |
|                                       | <p>26.02.19</p> <p>1.Практическая деятельность по закаливанию «Водичка, водичка, умой мое личико!»</p>                                                                           | <p>1. Формирование навыков закаливания с помощью обширного умывания.</p>                                                                                     | <p>Воспитанники, воспитатель.</p>                               |
|                                       | <p>1. Выставка рисунков-раскрасок «Полезные продукты».</p> <p>2.Оформление презентации проекта на сайте детского сада.</p>                                                       | <p>1.Анализ творческой деятельности воспитанников по усвоению задач проекта.</p> <p>2. Обобщить результаты работы по проекту.</p>                            | <p>Воспитатель, воспитанники, родители.</p> <p>Воспитатель.</p> |
|                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                 |
|                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                 |

Помимо данных мероприятий, с воспитанниками в ходе реализации режимных моментов дня, ежедневно проводилась следующая работа по укреплению здоровья:

1. Утренняя гимнастика
2. Дыхательная гимнастика
3. Гимнастика для глаз

4. Пальчиковая гимнастика
5. Игровой массаж и самомассаж
6. Гимнастика после сна
7. Динамические паузы и физминутки
8. Занятия физкультурой в спортзале и на улице
9. Водные процедуры: умывание лица и мытье рук
10. Профилактика плоскостопия с помощью коррекционных дорожек

**Заключение:** В процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда для воспитанников нашей группы. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду в достаточной мере позволяет сохранить и укрепить здоровье детей, а так же расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья. Ожидаемые результаты достигнуты. У детей сформирован интерес к спорту, гигиенической культуре, к основам ЗОЖ. Дети с удовольствием выполняют все необходимое для улучшения своего здоровья и здоровья окружающих