

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА БУЗУЛУКА "ДЕТСКИЙ САД №6"**

**Проект «Я вырасту здоровым»
в первой младшей группе**

Автор проекта: Чарикова И.В

Актуальность проекта. Ранний возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа жизни. С целью сохранения и укрепления здоровья малышей, привлечения их внимания к игровым ситуациям, связанным со здоровьем, развития культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, создан проект «Я вырасту здоровым».

Проблема: Жизненный опыт детей 2-3 лет еще достаточно невелик, поэтому сформировать у них элементарные представления о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым - это и есть основное направление данного проекта.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;
2. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
3. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Тип проекта: познавательный - игровой.

Участники проекта: воспитатели, дети 1 младшей группы, родители воспитанников.

Продолжительность: краткосрочный.

Сроки реализации проекта: 1 неделя

Этапы реализации проекта

I этап Подготовительный

1. Постановка цели и задач, подбор наглядно-иллюстративного материала по теме.
2. Подборка игр, бесед, художественной литературы, песен, загадок в соответствии с возрастом детей.
3. Создание необходимых условий для реализации проекта.
4. Перспективное планирование проекта.
5. Выбор форм и основных мероприятий с детьми и родителями

II этап Практический

Работа с детьми: игры, упражнения; чтение стихов и рассказов, сказок; проведение бесед.

Закаливающие процедуры: хождение по массажным коврикам, бодрящая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны.

Совместная и самостоятельная деятельность: проведение совместных дидактических, сюжетно-ролевых, подвижных игр, самостоятельная двигательная активность, проведение различного вида гимнастик, художественно - изобразительное творчество.

Работа с родителями: проведение индивидуальных консультаций, папки-передвижки, брошюры, памятки.

III этап Заключительный.

Обновление картотек, и составление новых: «Картотека пальчиковых игр», «Гимнастика после сна», «Картотека игр на ведение здорового образа жизни».

Оформление стенда «Быть здоровыми хотим».

Фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух!».

План реализации проекта

Вид деятельности	Мероприятия
«Познавательное развитие»	<u>Беседы:</u> Цель: дать элементарные представления, как нужно заботиться о своём здоровье (питание, режим дня, заниматься спортом, закаливание) - «Полезные продукты – овощи и фрукты», - «Зачем необходима зарядка», - «Правила поведения во время еды и умывания». <u>Опытно-экспериментальная деятельность:</u> «Грязные ручки – чистые ладошки»
«Речевое развитие»	<u>Беседа:</u> «Правила личной гигиены» <u>Рассматривание картинок, иллюстраций:</u> - «Правила личной гигиены» - «Занимаемся физкультурой» - Иллюстрации с изображением профессии врача. <u>Чтение художественной литературы:</u> - К.Чуковский («Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»); - русская народная сказка «Про непослушные ручки и ножки»; - потешки, стихотворения.
«Физическое развитие»	<u>Гимнастика после сна</u> «Мы хотим быть здоровыми» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «У меня есть голова», «Вкусные овощи», «Шарик» <u>Дыхательные упражнения:</u> «Султанчики», «Летят бабочки», «Надуй

	<p>шарик» «Самолёты» <u>Подвижные игры:</u> «По ровненькой дорожке», «Попади в цель», «Воробышки и автомобиль», «Паровоз», «Догони меня», «Карусель» <u>Спортивное развлечение</u> «Неболейка».</p>
«Социально – коммуникативное развитие»	<p><u>Сюжетно-ролевая игра</u> - «Доктор Айболит», - «Собираемся на прогулку» <u>Дидактические игры и упражнения,</u> направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: - «Оденем куклу на прогулку»; - «Накормим куклу»; - «Вымой руки»; - «Я скажу, а ты покажи» <u>Театрализованная деятельность</u> «Почему заболел медвежонок»</p>
«Художественно – эстетическое развитие»	<p><u>Рисование:</u> «Раскрась репку» <u>Лепка:</u> «Вишенка - полезная ягодка»</p>
Работа с родителями	<p>1. Консультация «Режим дня и его значение для здоровья ребенка». 2. Беседа «Пальчиковые игры для детей 2–3 лет». 3. Консультация «Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом». 4. Папка-передвижка «Здоровый образ жизни», «Одеваемся по погоде».</p>

Ожидаемые результаты:

- У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
- Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
- Повышение педагогической компетентности родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Приложение.

Памятка для родителей

« Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой»

Упражнение «Большой маятник»

Слегка наклониться вперёд, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи-ещё один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами - движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох.

Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева.

Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение «Ушки»

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение «Малый маятник»

Исходное положение: Встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть

голову вверх, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая - на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу.

Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

Упражнение «Танцевальные шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох.

Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Упражнение «Обними плечи»

Исходное положение: Встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

«Использование лекарственных растений при лечении часто болеющих детей»

Фитотерапия - это одна из самых древних медицинских наук. В переводе с греческого она означает лечение травами.

Основными лекарственными формами при использовании растений являются настои и отвары, которые обычно готовятся в соотношении 1 к 10.

Лекарственное сырьё - это высушенные, реже свежесобранные растения или их части, используемые в качестве источника для получения лекарственных средств.

При использовании лекарственных растений для детей следует придерживаться правила, чтобы фитопродукция была приятна по своим вкусовым качествам и не вызывала у ребёнка негативной реакции. Для этого применяют вкусовые добавки в виде сахара, мёда (при отсутствии непереносимости), сиропа шиповника, сиропа алтейного корня, варенья.

Фиточай с иммуностимулирующими свойствами для часто болеющих детей «Марина».

Корень элеутерококка или родиолы розовой -1 часть, плоды шиповника коричневого - 2 части, цветки ромашки аптечной – 1 часть, листья мать – и – мачехи – 1 часть, трава фиалки трёхцветной – 1 часть.

Методика приготовления: 1 ст. л. Растительного сбора заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе 30 минут, процеживают, отжимают, фильтруют, используют сразу.

Разовая доза: детям до 3х лет -1 ч. л. С 4х до 7 лет – 1 дес. л.

Давать 3-4 раза в день. К нужному количеству добавлять кипячёную воду до 30-50 мл и вкусовую добавку.

Примечание: данный фиточай не следует давать детям перед сном из-за возможного возбуждающего действия адаптогенов.

Фиточай с седативными свойствами «Гоша»

Корень валерьяны – 1 часть,

Трава пустырника – 1 часть,

Листья мяты перечной – 1 часть,

Цветки ромашки аптечной – 1 часть,

Плоды фенхеля или укропа огородного – 1 часть

Методика приготовления и дозы те же.

Фиточай для улучшения аппетита «Татьяна»

Корень валерьяны – 1 часть,

Трава пустырника – 1 часть,

Плоды фенхеля или укропа огородного – 1 часть,

Плоды тмина – 1 часть,

Цветы календулы – 1 часть

Методика приготовления и дозы те же.

Фиточай общеукрепляющий, витаминный «Вита»

Плоды шиповника коричневого -2 части,

плоды аронии черноплодной – 2 части,

плоды рябины обыкновенной – 2 части,

плоды черники – 1 часть, листья крапивы двудомной – 1 часть, плоды малины – 1 часть.

Методика приготовления та же.

Разовая доза: детям до 3х лет – 30 мл, 4-7 лет -50 мл.

Можно использовать вкусовую добавку.

Конспект беседы «Правила личной гигиены»

Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Ход беседы

Воспитатель читает стихотворения о «грязнулях» и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – «чистюля» и «грязнуля».

Раздается стук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас «грязнули»? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, да волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у мышей.

(Расческа)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.

(Душ)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.