

ПРОЕКТ во 2 младшей группе «Неделя здоровья»

Умывальников начальник
И мочалок командир,
Любит чистых и опрятных
Знаменитый... (Мойдодыр)

Проект реализован: воспитателям группы «Земляничка»: - Даниленко С.В.

Вид проекта: познавательно-игровой.

Участники проекта: дети 2 младшей группы «Земляничка», воспитатель и родители воспитанников.

Срок проекта: краткосрочный – 1 неделя. (с 10 по 17 октября)

АКТУАЛЬНОСТЬ .

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.

Но, в настоящее время, здоровье детей привлекает к себе всё более пристальное внимание. А всё потому, что современные дети очень много времени проводят за компьютером, у телевизора, с телефоном; они очень мало двигаются, мало гуляют; очень агрессивны и эмоциональны. Поэтому так важно сейчас привлечь внимание родителей к этой проблеме. Ведь, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни и научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, тогда можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Цель проекта: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет и приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- Дать представление о здоровье, его значении, способах сохранения и укрепления;
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и развивать умение правильно пользоваться предметами личной гигиены.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- развивать представления о человеке и признаках здоровья человека;
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
- Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
- Укрепить связи между детским садом и семьей, заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни ребёнка;
- Дать представление родителям о значимости совместной оздоровительной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков личной гигиены.

Ожидаемые результаты:

- дети имеют представление о частях тела и их функциях;
- дети имеют представление о необходимости соблюдения культурно-гигиенических процедур для укрепления здоровья;
- знают, какие продукты полезны для организма, а какие нет;

- знают о значении правильного питания для здоровья;
- имеют представление о том, что в овощах и фруктах содержатся витамины, необходимые для здоровья;
- дети имеют представление о здоровом образе жизни, стремятся к его соблюдению.

Ежедневные мероприятия: утренняя гимнастика; дыхательные упражнения; пальчиковые игры; подвижные игры; гимнастика после сна, дорожка здоровья; воспитание культурно-гигиенических навыков; воспитание культуры поведения за столом.

Подготовительный этап.

Подборка методического и дидактического материала.

Подборка художественной литературы.

Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.

Оформление консультаций, папок-передвижек для родителей по теме .

Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

Основной этап.

Беседа:

«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.

«Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

«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.

«Здоровая и полезная пища для людей»

Цель: формировать знания о необходимости здорового питания.

«Для чего нам физкультура?»

Цель: формировать представление о необходимости занятий физкультурой, о пользе её для здоровья.

Чтение художественной литературы:

А.Барто «Девочка чумазая»; К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе»; С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; И.Демьянов «Замарашка»; Н.Павлова «Света любит шоколадки...»; Т.Тонина «Мамин фартук».

Стихотворения: (Приложение 1)

Яснов М. Д. «Я мою руки», Чусовитина О. «Я сам чищу зубы», О. Шпилева «Добрый доктор Айболит», Е. Благина «Одевайся потеплее», В. Марахин «Мойте овощи всегда!», Т. Шорыгина «Знают взрослые и дети», Синявский П. А. «Кто не умывается», «Зарядка», А. Пилипенко «Медвежонок Федя», А. Болубаш «О здоровье».

Проговаривание потешек:

«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?».

Дидактические игры:

«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.

«Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

«Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

«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.

«Чудесный мешочек»

Цель: закрепить представление об овощах и фруктах. Дать рассмотреть предметы на столе, положить в мешочек, определить на ощупь, описать, назвать (овощи и фрукты).

Сюжетно-ролевые игры:

«Больница»

Цель: закрепить знания о профессии врача, атрибутах его работы, о пользе его профессии для здоровья людей.

«Магазин. Покупаем полезные продукты, овощи и фрукты».

Цель: закрепить представление о полезных продуктах питания.

«На приёме у врача»

Цель: вспомнить с детьми, как они ходили на приём к врачу, что он делал, как осматривал, какие лекарства прописывал, формировать представление о необходимости обращаться к врачу, когда заболеешь.

Подвижные игры: (Приложение 2)

«Что твои умеют ручки?» (с мячом)

Цель: развивать умение ловить мяч двумя руками и бросать его воспитателю.

«Волк и зайцы»

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

«Зайка беленький сидит»

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

«Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Пальчиковая гимнастика: (Приложение 3)

«Части тела», «Котик», «Хозяйка», «Салат», «Пальчики».

Гимнастика для глаз: (Приложение 4)

«Отдыхалочка», «Глазкам нужно отдохнуть», «Ночь», «Муха», «Качели».

Продуктивная деятельность:

- Аппликация «Витаминный компот».

Цель: Познакомить детей с видами фруктов. Учить размещать готовые рисунки фруктов в банку, которая изображена на бумаге. Развивать речь, мелкую моторику рук. Воспитывать любовь к полезным продуктам.

- Рисование «Огурцы в банке».

Цель: Закреплять приёмы закрашивания предметов красками, не выходя за контур.

- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

Цель: Закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

- Лепка «Да здравствует мыло душистое...»

Цель: Закреплять и систематизировать представления детей о мыле (его свойствах, качествах, использовании). Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

- Конструирование «Машина для доктора Айболита»

Цель: Совершенствовать у детей знание цвета, формы, величины. Учить строить грузовик из пластины, кубика, кирпича. Развивать логическое мышление.

Работа с родителями:

Консультации для родителей:

«Вредности в питании ребёнка, что можно и что нельзя, «Как выбрать правильные продукты», «Как приучить ребёнка к личной гигиене?», «Одежда для прогулок», «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», «Режим дня в жизни ребёнка», «Здоровые зубы».

Заключительный этап:

В результате проекта у детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закалывающих мероприятиях, о полезных продуктах питания. Также, у детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закалывающих процедурах, ухаживать за собой.

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.

Изготовление родителями коврика здоровья. (В готовом виде – 30*30с)

Приложение 1

Яснов М. Д. «Я мою руки»

Мыло бывает

Разным-преразным:

Синим,

Зеленым,

Оранжевым,

Красным...

Но не пойму,

Отчего же всегда

Черной-пречерной

Бывает вода?

Чусовитина О. «Я сам чищу зубы»

Я уже большой, Я сам

Чищу зубы по утрам.

Чищу, чищу, Не ленюсь,

Кариеса не боюсь.
Чищу, чищу, Улыбаюсь,
Чищу, чищу, Покривляюсь.
Чищу, Чтобы не болели,
Чищу, Чтобы не темнели,
И снаружи, И внутри,
Мама, мама, Посмотри –
Зубки чистые мои!

О. Шпилева «Добрый доктор Айболит»

Добрый доктор Айболит,
К деткам в садик он спешит.
К Соне, Вите и Алине,
Коле, Даше и Марине.
Добрый доктор Айболит
Пачкать руки не велит!
Если всё же твои руки
Целый день, не зная скуки,
Перемазались совсем,
Ты иди, конечно, к крану,
Воду тёплую открой –
Руки грязные отмой!

Очень важно, чтоб на свете
Были чистыми все дети!

Е. Благинина «Одевайся потеплее»

Одевайся потеплее,
Свитер надевай скорее,
Брюки, куртку, а на ножки
Надеваем мы сапожки.
Шапку, шарфик завязали.
Ну, пора нам, дети, в путь!
Мы теперь тепло одеты,
Не страшны нам дождь и ветер.

В. Марахин «Мойте овощи всегда!»

С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!

Т. Шорыгина «Знают взрослые и дети».

Знают взрослые и дети:
Много фруктов есть на свете!
Яблоки и апельсины,
Сливы и мандарины,
И бананы, и гранаты
Витаминами богаты.

Синявский П. А. - «Кто не умывается»

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.
А кто не умывается,
Никак не называется.

А. Пилипенко «Медвежонок Федя».

У медведицы с медведем
Подрастал сыночек Федя.
Рано, с солнышком вставал,
Папе с мамой помогал.
Убирал свою кроватку,
Становился на зарядку,
«Раз и, два и»- наклонялся,
Приседал и кувыркался.
После утренней разминки
Торопился за малинкой,
Двор медвежий подметал,
Коврик пыльный выбивал.
Отдохнёт, повеселится,
А потом опять трудиться!
Вот тебе совет, ребёнок:
Будь таким, как медвежонок!

Синявский П. А. «Зарядка»

Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.
На зарядке все в порядке,
Машут крыльями хохлатки,
Начинают воробьи
Приседания свои.
Даже Бобик спозаранку
Выбегает на зарядку,
А зарядка у щенков
Начинается с прыжков.
Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки –
Он не станет нипочем
Настоящим силачом.

А. Болюбаш «О здоровье»

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна! На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Приложение 2

Подвижные игры

«Что твои умеют ручки?» (с мячом)

Цель: развивать умение ловить мяч двумя руками и бросать его воспитателю.

Описание. Дети стоят в кругу, воспитатель поочерёдно бросает мяч каждому, задавая вопросы. Ребёнок отвечает на вопрос и возвращает мяч воспитателю. Что твои умеют ручки? Что умеют делать тучки? Что твои умеют ножки? Что умеют делать рожки? Что твои умеют глазки? Кто умеет слушать сказки? Что умеют делать пальчики? Что умеют делать зайчики? Что умеет ротик твой? Кто пойдёт гулять со мной?

«Волк и зайцы»

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать.

В игре можно использовать стихотворный текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок –

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.

«Зайка беленький сидит»

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Описание. Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать. (Название игрушки)

Зайку (кто-то) испугал, Конкретно указывается, кто испугал

Зайка прыг и ускакал.

Дети шевелят кистями

рук, подняв их к голове,

имитируя заячьи уши.

Хлопают в ладоши.

Подпрыгивают на обеих

ногах на месте.

(воспитатель показывает
игрушку).

Дети убегают на свои места.

Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей.

Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убежать дети –

«зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно

выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры

можно выделить ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив

чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе

место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на своё место; каждый

занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети

хорошо запоминают свои места и быстро находят их

«Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

Приложение 3

Пальчиковая гимнастика

«Части тела»

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, а это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом).

«Котик»

Котик лапкой умывается (Рукой гладят лицо)

Видно, в гости собирается. (Разводят обе руки в стороны)

Вымыл носик, вымыл ротик, (Трут нос, рот)

Вымыл ухо, вытер сухо. (Трут уши)

«Хозяйка»

Кукле кашу я сварю: (мешаем кашу)

В миску молока налью (Наливаем молоко)

Положу туда крупу (Сыпем крупу)

И поставлю на плиту (Ставим на плиту)

Будет каша хороша! (Хлопаем)

Кушай, кукла, не спеши. (Грозим пальцем)

«Салат»

Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).

Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад).

Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).

И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).

Вот какой у нас салат, (Протягивают ладони вперёд).

Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот).

«Пальчики»

Этот пальчик хочет спать. (Загибают большой палец в кулак)

Этот пальчик лёг в кровать. (Загибают указательный палец в кулак)

Этот пальчик чуть вздремнул. (Загибают средний палец в кулак)

Этот сразу же уснул. (Загибают безымянный палец в кулак)

Этот крепко-крепко спит (Загибают мизинец в кулак)

И тихонечко сопит. (Показывают сон)

Тише, тише, не шумите, (Указательным пальцем показывают тишину, грозят пальцем)

Пальчики не разбудите. (Показывают кулачок, махают в стороны)

Приложение 4

Гимнастика для глаз

Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняются действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

«Глазкам нужно отдохнуть»

«Глазкам нужно отдохнуть» (Дети закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть» (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут» (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут» (Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо» (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

«Ночь»

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять. (повторить 3 — 4 раза)

«Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

Приложение 5

Загадки на тему: Гигиена

Её мы на щетку из тюбика давим,

Чтоб зубки почистить Марусе и Славе. (Зубная паста)

Перед сном и после сна

Гигиена всем нужна!

Промыв глазки, ушки, губы...

Очень важно чистить зубы
Всех микробов, точно плёткой,
Выгонит... **(Зубная щётка)**

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

С волосами я дружу
Их в порядок привожу.
Благодарна мне причёска,
А зовут меня... **(Расчёска)**

Делать нужно по утрам,
Она бодрость дарит нам. **(Зарядка)**

Она помогает нам чистыми стать,
Посуду помыть и белье постирать. **(Вода)**