Методическая разработка педагогического проекта

**«Здоровым быть-модно!»**

для детей второй младшей группы

Ершова Марина Вячеславовна

Воспитатель

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35 «Соловушка»

Г. Набережные Челны Республика Татарстан

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Здоровье - наша главная копилка.  
Что положишь в неё,*

*на то и будешь жить всю жизнь.*

В настоящее время одной из основных задач педагогов является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Здоровье – один из главных источников счастья, радости человека, которое медленно и с трудом накапливается, но и которое можно быстро и легко потерять.

Вопрос воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизнив последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируются здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. В этом возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье детей? Как привить навыки здорового образа жизни и развить познавательную активность?

**Проблема.** Здоровье человека – жизненно важная ценность. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо научиться управлять своим организмом. Но для того, чтобы управлять организмом, надо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что для него полезно, а что вредно, понимать его ценность.

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Как это сделать? Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определённому режиму дня, заботится о сне, о питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Проект «Здоровым быть модно» разработан с целью решения этой проблемы, а именно с целью создания необходимых условий для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста.

**Тема проекта:** «Здоровым быть-модно»

**Авторы проекта:** Ершова Марина Вячеславовна

**Тип проекта**: познавательно-оздоровительный, творческий

**Вид проекта:** групповой

**По времени проведения:** краткосрочный

**Сроки реализации**: 14.11.2022-28.11.2022

**Участники проекта**: дети второй младшей группы (3-4 года), воспитатели, физ. инструктор, родители воспитанников, социальные партнеры

**Цель проекта:** формирование у детей и их родителей представлений о здоровье и здоровом образе жизни

**ГИПОТЕЗА:** если систематически проводить работу по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы по формированию привычки к здоровому образу жизни, то здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, физические качества будут эффективно совершенствоваться.

**Задачи проекта**

**С детьми:**

1. Формировать представления о здоровье и возможностях его укрепления с помощью физических упражнений
2. Формировать привычки здорового образа жизни, стойких культурно - гигиенических навыков, элементарных правил личной гигиены
3. Формировать у детей ответственность в сохранении собственного здоровья.
4. Развивать познавательно-творческую деятельность
5. Формировать у детей самостоятельность, инициативность, любознательность, познавательный интерес к закаливанию, обогатить словарный запас детей (здоровье, закаливание, зарядка, физкультура, витамины, здоровый образ жизни, личная гигиена).
6. Создать в группе развивающую предметно-пространственную среду, способствующую ознакомлению детей со здоровым образом жизни

**С родителями:**

1. Повышать педагогическую компетентность родителей в рамках совместной работы по реализации проекта «Здоровым быть модно».
2. Привлечь родителей к проведению виртуальных экскурсий, к изготовлению костюмов и атрибутов к играм-драматизациям
3. Обогащать детско – родительские отношения опытом совместной деятельности.

**С педагогами:**

1. Повысить свою профессиональную компетенцию в вопросах современных здоровьесберегающих технологий
2. Разработать методическое сопровождение по теме проекта для детей дошкольного возраста;
3. Разработать совместную работу с родителями по расширению знаний детей.

**Планируемые результаты:**

1. Повысить и расширить знание детей о ЗОЖ, правилах личной гигиены, поведения за столом, снизить уровень заболеваемости детей.
2. Пополнить и обогатить развивающую предметно - пространственную среду по направлению *«****Здоровье****»*.
3. Привлечь родителей к жизни детского сада.
4. Повысить уровень физической подготовленности.
5. Сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни.
6. Осведомлять родителей в вопросах организации оздоровления своих детей.

**Практическая значимость проекта**: данный проект может использоваться в работе ДОУ, начальной школой, студентами педагогических специальностей**.**

**Риски при реализации проекта** минимальные, так как практически отсутствует зависимость от внешних факторов.

**Ресурсное обеспечение:**

Помещение детского сада (кабинеты), спортивный зал, дидактический материал, демонстрационный материал, методическое обеспечение, информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), художественная литература, энциклопедии, лэпбуки, авторские презентации по теме проекта, оргтехника

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

1. **Подготовительный**

Сбор информации по теме проекта, использование интернет ресурсов; составление плана совместной деятельности с детьми, родителями, педагогами; подборка художественной литературы, устного народного творчества, музыкальных композиций связанных с темой проекта; подбор материала и оборудования по теме проекта; дидактических, сюжетно-ролевых, настольно-печатных игр; анкетирование родителей; беседы с родителями о необходимости участия в проекте; диагностика детей.

**2.Основной**

Проведение ООД, бесед, экскурсий в медицинский кабинет, виртуальных экскурсий; рисование, лепка, аппликация; просмотр мультимедийных презентаций; сбор и оформление наглядного материала; дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, настольно-печатные игры; привлечение родителей к работе над проектом; оформление папок-передвижек, буклетов для родителей по теме проекта; оформление фотоматериалов; организация выставок.

**3.Заключительный**

Подведение итогов работы, диагностика, презентация проекта «Здоровым быть – модно!»

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**Ежедневные мероприятия в ходе проекта «Здоровым быть-модно!»:**

утренняя гимнастика;

гимнастика после сна;

подвижные игры и динамические паузы;

пальчиковые игры;

дыхательная гимнастика;

хождение по «Дорожке здоровья»;

воспитание культурно-гигиенических навыков;

воспитание культуры поведения за столом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Ответственные |
| **Подготовительный этап (09 ноября -12 ноября)** | | |
| 1. | Обсуждение плана работы и мероприятий по данной теме со специалистами детского сада | Воспитатели  Физ. Инструктор  Муз.руководитель  Мед.сестра |
| Сбор информации по теме проекта; подборка художественной литературы, устного народного творчества, песен, музыкальных композиций, связанных с темой проекта; подбор материала и оборудования | Воспитатели  Группы |
| 2. | Диагностика детей по методике И.М. Новиковой ***«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»*** | Воспитатели  группы |
| 3. | Анкетирование родителей | Родители  Воспитатели |
| **Основной этап** | | |
| **14 ноября «Введение в проект»** | | |
| 1. | Введение детей в проектную деятельность через познавательное занятие ***«Я здоровье берегу»*** | Воспитатели |
| 2. | Подвижная игра ***«Большие и маленькие ножки»*** | Воспитатели |
| 3. | Музыкальная игра ***«У жирафа пятнышки везде»"*** | Воспитатели |
| 4. | Экскурсия по детскому саду ***«Кто заботится о детях в детском саду»*** | Воспитатели,  Специалисты МАДОУ № 35 «Соловушка» |
| 5. | Пальчиковая игра ***«Овощи»*** | Воспитатели |
| 6. | Дыхательная гимнастика ***«Вырасти большой»*** | Воспитатели |
| 7. | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  - Семейный клуб ***«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»-*** введение родителей в проектную деятельности | Родители  Воспитатели |
| - Разработка буклетов для родителей по здоровому образу жизни. | Воспитатели |
| **15 ноября «Спорт и зарядка- лучшие друзья»** | | |
| 1. | Беседа ***«Я и моё здоровье»*** | Воспитатели |
| 2. | ООД ***«Секреты здоровья»*** | Воспитатели |
| 3. | Дидактические игры ***«Мой день», «Разрезные картинки»*** (виды спорта, овощи и фрукты). | Воспитатели |
| 4. | Подвижная игра ***«Воробышки и автомобиль»*** | Воспитатели |
| Игры с парашютом | Физ. Инструктор |
| 5. | Пальчиковая игра ***«Теремок»*** | Воспитатели |
| 6. | Дыхательная гимнастика ***«Ветер»*** | Воспитатели |
| 7. | Чтение художественной литературы: Г. Лагздынь ***«Зарядка»,*** И. Шевчук ***«Рано утром на зарядку»*** | Воспитатели |
| 8. | С/Р игра ***«Куклы пропустили гимнастику и заболели»*** | Воспитатели |
| 9. | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  - Консультация ***«Физическое воспитание ребенка в семье»***  - Консультация ***«10 заповедей здоровья дошкольника»*** | Воспитатели |
| Воспитатели |
| **16 ноября «Чистота-залог здоровья»** | | |
| 1. | ООД ***«Правила чистюли»*** | Воспитатели |
| 2. | Просмотр видеоролика ***«Советы мудрой совы»*** |
| 3. | Рассматривание плаката ***«Моем руки правильно»*** | Воспитатели |
| 4. | Чтение художественной литературы: А. Барто ***«Девочка чумазая»,***З. Александрова ***«Купанье»*** | Воспитатели |
| 5. | Дыхательное упражнение ***«Удивимся»*** | Воспитатели |
| 6. | Дидактические игры ***«Найди предмет для умывания», «Чудесный мешочек»*** (предметы личной гигиены) | Воспитатели, медицинская сестра |
| 7. | Игровые упражнения ***«Покажем Буратино, как надо умываться и вытираться полотенцем»*** | Воспитатели |
| 8. | Пальчиковая игра ***«Прогулка»*** | Воспитатели |
| 9. | Рисование ***«Мыло и вода-нам нужны всегда»*** | Воспитатели |
| 10. | Сюжетно-ролевая игра ***«Купание куклы Кати»*** | Воспитатели |
| 11. | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  Составление сказок о здоровом образе жизни | Воспитатели  Родители |
| **17 ноября «Витамины для здоровья»** | | |
| 1. | Беседа ***«Овощи и фрукты- полезные для здоровья продукты»***  Рассматривание иллюстраций | Воспитатели |
| 2. | Ситуативный разговор ***«Где живут витамины?»*** | Воспитатели |
| 3. | Загадывание загадок о полезных и вредных продуктах. | Воспитатели |
| 4. | Дидактические игры ***«Угадай на вкус», «Найди и назови полезные продукты»*** | Воспитатели |
| 5. | Подвижные игры ***«Карусели»*** | Воспитатели |
| 6. | Хороводная игра ***«Танец с погремушками»*** | Воспитатели |
| 7. | Пальчиковая игра ***«Семья»*** | Воспитатели |
| 8. | Рисование ***«Раскрась репку»*** (работа гуашью) | Воспитатели |
| 9. | Сюжетно-ролевая игра ***«Полезный завтрак»*** | Воспитатель |
| 10. | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  Физкультурное занятие с родителями ***«Физкультура с мамой и папой»*** | Воспитатель,  физ. Инструктор,  Родители |
| Оформление плаката ***«Дерево здоровья»*** | Родители  Воспитатели |
| ***18 ноября «Быть здоровым я хочу»*** | | |
| 1. | Беседа ***«Как не заболеть и быть здоровым»*** | Воспитатели |
| 2. | Рассматривание иллюстраций с профессией врача | Воспитатели |
| 3. | Виртуальная экскурсия в кабинет стоматолога | Воспитатели |
| 4. | Дыхательная гимнастика ***«Маятник»*** | Воспитатели |
| 5. | ООД ***«Здоровье начинается с улыбки»»*** | Воспитатели |
| 6. | Чтение поучительной сказки ***«Зубик-зазнайка»*** (авторская сказка) | Воспитатели  Трофимова М.А. |
| 7. | Пальчиковая игра *«Капуста»* | Воспитатели |
| 8. | Подвижные игры ***«Пузырь»*** | Воспитатели |
| 9. | Дидактические игры ***«Что нужно врачу?», «Полезно- вредно»*** | Воспитатели |
| 10. | Театрализованная деятельность ***«Почему заболел медвежонок»*** | Воспитатели,  Медицинская сестра |
| 11. | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  Изготовление книжек-малышек на тему ***«Азбука Здоровья»*** | Воспитатели,  Родители |
| ***21 ноября «Мой организм»*** | | |
| 1. | Беседа ***«Моё тело», «Я мальчик, я – девочка»*** | Воспитатели |
| 2. | Подвижная игра ***«Птичка и птенчики»*** | Воспитатели |
| 3. | Дидактические игры ***«Покажи части тела»*** | Воспитатели |
| 4. | Игровые упражнения ***«Наряди девочку на прогулку, в театр, на балет…»*** | Воспитатели |
| 5. | Музыкальная игра ***«Здравствуйте ладошки»*** | Воспитатели |
| 6. | Дыхательная гимнастика ***«Часики»*** | Воспитатели |
| 7. | Пляска ***«Пальчики- ручки»*** | Воспитатели |
| 8. | Массаж для лица ***«Умываемся»*** | Воспитатели |
| 9. | Чтение художественной литературы: Е. Капганова ***«Олины помощники»*** | Воспитатели |
| 10. | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  Рекомендации ***«Спортивный уголок дома»*** | Физ. инструктор |
| ***22 ноября «Мой организм» (продолжение)*** | | |
| 1. | Беседа ***«Кто я?»*** | Воспитатели |
| 2. | Рассматривание плаката ***«Тело человека»*** | Воспитатели |
| 3. | Загадки о частях тела человека. | Воспитатели |
| 4. | Чтение х/л: Р.Горенбургова ***«Вот у мишки голова – чтобы думать и решать»*** | Воспитатели |
| 5. | Беседа ***«Полезные привычки»*** | Воспитатели |
| 6. | Дыхательная гимнастика «Петух» | Воспитатели |
| 7. | Игровые ситуации ***«Удивительные руки»*** | Воспитатели |
| 8. | Подвижная игра ***«Мыши в кладовой»*** | Воспитатели |
| 9. | Пальчиковая игра ***«Краб»*** | Воспитатели |
| 10. | Аппликация ***«Веселые человечки»*** | Воспитатели |
| 11 | Театрализованная игра ***«Девочка чумазая»*** | Воспитатели |
| 12 | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  - Консультация ***«Как научить ребенка следить за своей осанкой»***  - Рисование с детьми ***«Мы за Здоровый Образ Жизни»*** | Родители,  Воспитатели |
|  | ***23 ноября 2022 г***  ***«Если хочешь быть здоров-закаляйся»*** |  |
| 1. | Беседа ***«Если хочешь быть здоровым-закаляйся!»*** | Воспитатели |
| 2. | Разрезные картинки ***«Способы закаливания»*** | Воспитатели |
| 3. | Дидактические игры ***«Оденем куклу на прогулку», «Мы закаляемся»*** | Воспитатели |
| 4. | Дыхательная гимнастика ***«Надуваем шарик»*** | Воспитатели |
| 5. | Пальчиковая игра ***«Червячки»*** | Воспитатели |
| 6. | Контрастные ванночки для рук | Медицинская сестра |
| 7. | Оздоровительный массаж ***«Льдинка»*** | Медицинская сестра |
| 8. | Хождение по мокрым солевым дорожкам | Медицинская сестра |
| 9 | Гимнастика после дневного сна с закаливающим эффектом. Сказка **«Колобок»** | Воспитатели |
| 10 | Подвижная игра ***«У медведя во бору»*** |  |
| 11 | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  Консультация ***«Давайте играть, чтобы не заболеть»*** (закаливающие игры) | Родители,  Воспитатели |
|  | ***24 ноября 2022 г***  ***«Здоровье и личная гигиена»*** |  |
| **1.** | Рассматривание картинок ***«Предметы личной гигиены»*** | Родители |
| 2. | ООД ***«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»*** | Воспитатели |
| 3. | Беседа ***«Кто такие микробы и где они живут?»*** | Воспитатели |
| 4. | Дыхательная гимнастика ***«Ежик»*** | Воспитатели |
| 5. | Игра-лото ***«Здоровый малыш»*** | Воспитатели |
| 6. | Подвижная игра ***«Наседка и цыплята»*** |  |
| 7. | Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях | Воспитатели |
| 8. | Дидактическая игра ***«Чудесный мешочек», «Соедини предметы личной гигиены»*** | Воспитатели |
| 9. | Экспериментирование ***«Волшебное мыло»*** | Воспитатели |
| 10. | Чтение художественной литературы К. Чуковский ***«Мойдодыр»*** | Воспитатели |
| 11. | Сюжетная игра ***«Сделаем кукле прическу»*** | Воспитатели |
| **12.** | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  Эссе на тему ***«Наша семья за здоровый образ жизни»*** | Родители,  Воспитатели |
| ***25 ноября «Мы за здоровый образ жизни»*** | | |
| 1. | ООД ***«Путешествие в Страну Здоровья»*** | Воспитатели |
| 2. | Лаборатория ***«Чистим зубы - избавляемся от микробов»*** | Воспитатели |
| 3. | Пальчиковая гимнастика ***«Маленькая снежинка»*** | Воспитатели |
| 4. | Игра ***«Окажем первую помощь»*** | Воспитатели |
| 5. | Дыхательная гимнастика ***«Гуси летят»*** | Воспитатели |
| 6. | Аппликация ***«Баночка с витаминами»*** | Воспитатели |
| 7. | Просмотр мультфильма «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»: ***«Здорово быть здоровым»*** | Воспитатели |
| 8. | Проведение подвижных игр на свежем воздухе со сказочными героями | Воспитатели,  Физ.инструктор |
| **9.** | С/Р игра ***«Как мы отдыхаем дома»*** | Воспитатели |
| **10.** | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  Составление фотоальбома «***Моя семья за здоровый образ жизни»*** | Родители,  Воспитатели |
| **Заключительный этап (26 ноября-28 ноября)** | | |
| **1** | Мониторинг | Воспитатели |
| **2** | Презентация проекта ***«Здоровым быть -модно!»*** | Воспитатели |
| **3** | Развлечение ***«На помощь к Зайке-Хвастунишке»*** | Муз. руководитель,  Физ. инструктор,  Воспитател |

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ**

Исследование детей второй младшей группы (3-4 года) выявило элементарные представления у детей о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил личной гигиены в повседневной жизни.

В ходе исследования было выявлено так же, что у детей не было сформировано представление о полезных и вредных привычках, факторах здорового образа жизни. Частично поддерживают порядок в своих шкафчиках, у некоторых детей частично отсутствуют навыки самообслуживания, не соблюдают меры безопасности, большинство детей не используют средства личной гигиены.

Кроме этого, практически все дети затруднялись в объяснении понятия «Здоровье»

В проекте «Здоровым быть-модно!» приняли участие дети второй младшей группы № 4 МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35 «Соловушка» в количестве 20 человек

В результате проведенной работы на начало проекта «Здоровым быть -модно!» 2022-2023 г мы получили следующие показатели:

Высокий ур – 0 % (о детей)

Средний ур – 40 % (8 детей)

Низкий ур – 60 % (12 детей)

Уровень осведомленности детей по ЗОЖ на конец проекта «Здоровым быть-модно!» показал следующие результаты:

Высокий ур – 40 % (8 детей)

Средний ур – 55 % (11 детей)

Низкий ур – 5 % (1 ребенок)

Полученные результаты говорят о том, с детьми дошкольного возраста необходимо проводить систематическую работу по формированию у них представлений о здоровом образе жизни.

Данная работа внесла свою ценность в том, что дала возможность ребенку не только развивать воображение и логическое мышление, но и адаптироваться к быстроменяющейся социальной среде.

Следовательно, для расширения представлений о здоровом образе жизни необходимо использовать беседы о здоровье, чтение художественной литературы, целевые прогулки и экскурсии, видеофильмы, сюжетно-ролевые и дидактические игры. Главное в работе — систематичность и последовательность, а также грамотное использование любой возможности познания, и только тогда работа с детьми будет эффективной. Большой вклад по данной теме внесли родители.

Следовательно, мы доказали гипотезу, что здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Список использованной литературы.**

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
5. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.
6. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование  в условиях детского сада. Разработано в соответствии ФГОС –СПб: «Детство-пресс» 2014.
7. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
8. Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г.
9. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
10. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
11. «Тематические физкультурные праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.