Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Ласточка»

**Проект**

**«Капелька здоровья»**



**Тип проекта:** познавательно-оздоровительный

**По количеству участников проекта:** групповой (дети, родители, педагоги)

**По характеру контактов:** среди детей младшей группы (3-4лет).

**По времени проведения:** долгосрочный.

Автор проекта: Воспитатель высшей квалификационной категории

Щевровская Анна Федоровна

Село Кыштовка

2023год

**Чтоб здоровье раздобыть,**

**Не надо далеко ходить.**

**Нужно нам самим стараться,**

**И всё будет получаться.**

**Проблема:** Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья, и не знают как его сохранить и укрепить.

**Актуальность:**

Всем известно, что здоровье – это состояние полного физического, психического, интеллектуального, нравственного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов.

Детство – это уникальный период в жизни человека, именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладывание основных черт личности, формирование характера, отношения к себе и окружающим.

Здоровьесбережение детей одна из главных проблем на сегодняшний день. Ведь по данным массовых медицинских обследований ситуация усложняется тем, что состояние здоровья детей ухудшается. За последние годы среди дошкольников увеличилось частота болезней нервной системы, органов чувств, кровообращения, эндокринной системы, увеличились аллергические реакции.

Поэтому очень важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом еще в детском саду, развить представления о необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Этапы работы над проектом:**

1. **Модель трех вопрос:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что мы знаем? | Что хотим узнать? | Где можно узнать? |
| Чтобы не болеть, надо много бегать.  Потому что плохо кушаю.  Бабушка старенькая поэтому болеет. | Зачем мыть руки с мылом?  Зачем чистить зубы?  Почему люди болеют? | Спросить у родителей  Спросить у доктора  Рассмотреть иллюстрации  Занятия  Посмотреть мультфильмы. |

**2. Планирование.**

**Цель проекта:** Формирование у детей представлений о своем здоровье как одной из самых главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

* расширить представление детей о здоровье, здоровом образе жизни;
* сформировать у детей ответственность за свое здоровье;
* развивать у детей умение избегать опасных для здоровья ситуаций;
* воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.
* снизить заболеваемость детей.
* повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании

здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

**Предполагаемый результат проекта:**

* расширится представление детей об укреплении и сохранении здоровья, о гигиенической культуре;
* у воспитанников сформируется мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
* у детей появится интерес к здоровому питанию, закаливанию, спорту, желания заниматься физкультурой, делать зарядку, выполнять правила личной гигиены; стремление к ЗОЖ.
* Снизиться уровень заболеваемости детей.
* Aктивная помощь, заинтересованность родителей в организации работы по укреплению и сохранению здоровья детей.

**Интеграция образовательных областей:** социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно - эстетическое, физическое развитие.

**3**. **Реализация запланированных мероприятий:**

**Познавательно - речевое развитие:**

Рассматривание иллюстраций: «Правила гигиены», «Алгоритма умывания» при КГН, «Предметы личной гигиены».

Беседы с детьми: «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны», «Да здравствует мыло душистое». «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!», «Здоровые зубы - здоровью любы», «Как я буду заботиться о своем здоровье?», «Здоровое питание - здоровая жизнь».

Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Кто такие микробы и где они живут?».

Беседы с детьми: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» и др.

Презентации: «Продукты питания», «Зубная щетка».

Занятия: «Научим куклу Дашу умываться», «Где живет витаминка?», «Путешествие в гости к Лунтику», «Айболит в гостях у ребят».

Занятия: «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Поможем Машеньке быть здоровой!»

Игра-путешествие «Путешествие в город Предметов личной гигиены».

Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Экспериментальная деятельность: «Грязные и чистые руки», «Мокрые руки и полотенце», «Как зубная паста защищает зубы», «Чипсы это вред?», «Микроб в ладошке», «Делаем мыльные пузыри»

Акция «Будь здоров».

Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Королева зубная щётка», «Митя и микробус».

Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка Чумазая», К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе». Н. Турчина «Человек заболел» С. Михалков «Прививка», З. Александрова «Купание».

С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку», Л. Воронкова «Маша растеряша», А. Крылова «Заболел петух ангиной», Вкусная каша».  С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки…», Т.Тониной «Мамин фартук» и др.

Загадки об овощах и фруктах.

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?»

**Социально - коммуникативное развитие:**

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека», «В продуктовом магазине», «Котенок Тима заболел», «Полезный завтрак», «Купание куклы».

Игровые ситуации: «Как мы вылечим ежика», «Как мы делаем зарядку».

Дидактические упражнения: «Моем руки», «Что может произойти?», «Помоги другу»

Дидактические игры: «Найди пару», «Съедобное – несъедобное», «Правило чистюли», «Назови части тела и лица» и др.

**Художественно - эстетическое развитие:**

• Рисование: «Огурцы в банке», «Витаминки», «Микробы на руках».

• Аппликация: «Витаминная корзина», «Морковка для зайчика», «Апельсины для куклы Даши».

• Лепка: «Витамины на тарелке», «Заготовка витаминов на зиму».

• Конструирование: «Больница», «Кроватка для заболевшей куклы Даши».

**Физическое развитие:**

Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация.

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.

Пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Замок», «Капуста», «Апельсин» и др.

Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, и др).

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Поезд», «Хитрая лиса», «Самолеты», «Найди свое место», «День и ночь», «Волк и зайцы», «Лиса и куры», «Медведи и пчелы», «Пузырь», «Воробушки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч» и т.д.

Спортивное развлечение «В гостях у Гномика»

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, изобразительная, конструирование, познавательно-исследовательская, чтение художественной литературы.

4.**Взаимодействие с семьями детей:**

• Консультации: «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка в жизни ребенка», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Организация двигательной активности ребенка дома», «Двигательные игры-разминки» и др.

• Папки-передвижки: «Личная гигиена дошкольника», «Здоровый образ жизни семьи», «Здоровое питание детей».

• Буклеты и памятки: «Учись быть здоровым», «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни».

• Стенгазета «Мы за здоровый образ жизни»;

* Коллаж «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

5**.Итоговое мероприятие:**

Развлечение «Вместе весело играть»

Презентация проекта в детском саду.