

# *ПРОЕКТ*

## *"Будь здоров"*

*с детьми младшего возраста*



Группа № 1 «Кроха» младшая

Участники проекта: дети, педагоги, родители

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни у детей младшего 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. Приобщать детей к занятиям спортом, воспитывать желание закаляться.
4. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

**I половина дня**

**Утро**

**Прием детей.**

**1.Беседа с детьми «Если хочешь быть здоров...»**

**Цель:** расширять знания детей о здоровом образе жизни, создать у детей представление о разных видах движений, развивать внимание, речь, наглядно-действенное мышление, приобщать детей к занятиям спортом, воспитывать желание закаляться.

**2.Утренняя зарядка.**



**Ходьба.**

Добрый лес, старый лес!  
Полон сказочных чудес!  
Мы идём гулять сейчас,  
И зовём с собою вас!  
По ровненькой дорожке шагают наши ножки,  
Вот так, вот так, шагают наши ножки.  
Мы шагаем друг за другом,  
Лесом и зелёным лугом.

### ***Бег. Ходьба на носках***

Мостик в стороны качался,  
А под ним ручей смеялся,  
На носочках мы пойдём,  
На тот берег попадём.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре –  
Полетели, закружили.

### ***Прыжки:***

Зайчик быстрый скачет в поле,  
Очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке,  
Непоседы – ребятишки

***Воспитатель:*** Дети, мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий,  
Спать люблю зимой в берлоге,  
И всю зиму на пролёт,  
Снится мне душистый мёд.  
Страшно я могу реветь.  
Кто же я, скажи... (медведь)

***Воспитатель:*** Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат.

Раз, два, три, мы закружились,  
В медвежат мы превратились.  
Сейчас медвежатки сделают зарядку.

### ***ОРУ (без предметов)***

#### ***Потягивание:***

Утром мишенька проснулся,  
Мишка к солнцу потянулся.  
Вот так, вот так,  
Мишка к солнцу потянулся.

#### ***Повороты:***

Медвежата в чаще жили  
Головой своей крутили.  
Вот так, вот так.  
Головой своей крутили

#### ***Наклоны:***

Медвежата мёд искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.  
Приседание: Вперевалочку ходили,  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так,  
И из речки воду пили.

***Прыжки:***

Мишкам весело играть.  
Мишкам хочется скакать.  
Раз, два; раз, два,  
Вот и кончилась игра.

***Воспитатель:***

Стоп! Закончилась зарядка.  
Вдох и выдох для порядка.  
До свиданья, добрый лес!  
Полный сказок и чудес!  
Раз, два, три – мы закружились,  
И в ребяток превратились



Мы зарядку делали, прыгали и бегали, стали мы умелыми, сильными и смелыми.

***3. Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»***

***Цель:*** закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

***Ход беседы:***

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (*скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру*) А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой

упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (*ответы детей*) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковь. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины  
Помогают апельсины!  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ешьпобольше апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.  
Нет полезнее продуктов —  
Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (*ответы детей*)

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся.  
Ешьпобольше витаминов  
И с болезнями не знайся.

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

#### **4. Подвижная игра «Найди фрукты!»**

**Цель:** учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность.

На полу в разных местах группы разложены муляжи фруктов и овощей. На столе стоят две корзины «фрукты», «овощи». Дети бегают по группе под музыку. Когда музыка останавливается - каждый ребенок подхватывает один из муляжей. Затем кладет его в соответствующую корзину. Игра продолжается, пока дети не соберут все муляжи.

#### **5. Пальчиковая гимнастика «Пирожки»**

Раз, два, три, четыре  
Ловко тесто замесили. *Сжимают и разжимают пальцы.*  
Раскатали мы кружки. *Трут круговыми движениями.*  
И слепили пирожки, *Ладони друг о друга.*  
Пирожки с начинкой: *Поочередно хлопают одной.*  
Сладкою малинкой, *Ладонью сверху по другой.*  
Морковкой и капустой,  
Очень-очень вкусной.  
Из печи достали,

Угощать всех стали.

Пахнет в доме пирогами. *Показывают ладошки.*

Вот и гости. Все с цветами. *Протягивают обе руки вперед,*

— Будь красива, наша козочка! — *разведя их чуть в стороны.* Протянули гуси розочки.

### **6. Чтение художественной литературы вызывающей желание вести здоровый образ жизни «Чтоб здоровье сохранить...»**

**Цель:** формировать знания детей о здоровом образе жизни средствами художественного слова, развивать память, речь, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

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!

### **7. Игровая ситуация «Мы – чистюли»**

**Цель:** воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

Дети показывают, как правильно приводить себя в порядок – моют руки с мылом, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и т.д.

### ***Прогулка***

— А знаете, ребята, чтобы быть здоровыми, надо не только хорошо кушать, но и гулять, потому что во время прогулки мы закаляемся, особенно полезно закаляться летом. Сейчас я вам прочитаю про ребят, которые отправились на прогулку.

#### ***1. Воспитатель читает стихотворение.***

#### ***«Прогулка»***

Мы приехали на речку  
Воскресенье провести,  
А свободного местечка,  
Возле речки не найти!  
Тут сидят и там сидят:  
Загорают и едят,  
Отдыхают, как хотят,  
Сотни взрослых и ребят!  
Мы по бережку прошли,  
И поляночку нашли.  
Но на солнечной полянке,  
Тут и там - пустые банки,  
И, как будто нам назло,  
Даже битое стекло!  
Мы по бережку прошли,  
Место новое нашли.  
Но и здесь до нас сидели;  
Тоже пили, тоже ели,  
Жгли костер, бумагу жгли -  
Насорили и ушли!  
Мы прошли, конечно, мимо...  
— Эй, ребята! — крикнул Дима.

— Вот местечко хоть куда!

Родниковая вода!

Чудный вид!

Прекрасный пляж!

Распаковывай багаж!

Мы купались,

Загорали,

Жгли костер,

В футбол играли —

Веселились, как могли!

Пили квас,

Консервы ели,

Хоровые песни пели...

Отдохнули — и ушли!

И остались на полянке,

У потухшего костра:

Две разбитых нами склянки,

Две размокшие баранки -

Словом, мусора гора!

Мы приехали на речку

Понедельник провести,

Только чистого местечка,

Возле речки не найти!

— Куда же поехали гулять ребята? Что увидели они на речке? Как вы думаете, хорошо ли так делать? Как отдыхали ребята? Чем они занимались? А хорошо ли они поступили, когда уехали с речки? Воспитатель слушает ответы детей, корректирует и дополняет их, обобщает, делает вывод:

— Запомните, пожалуйста, малыши, что когда вы отдыхаете с родителями на речке, то соблюдайте чистоту и порядок. Берегите нашу природу! Не загрязняйте ее! От чистоты природы зависит наше здоровье.

**1. Наблюдение за детьми старшей группы на спортивной площадке в саду.**

**Цель:** расширять знание детей, продолжить прививать дружелюбное отношение к детям других групп.

**2. П/и «Догони меня»**

**Цель:** развивать умение детей бегать, не мешая друг другу.

3. **Самостоятельная деятельность. Игры с выносными игрушками.**

4.

5. **Индивидуальная работа с детьми: метание (мешочков с песком) в горизонтальную цель (обруч).**

**Цель:** развивать мышцы, глазомер и двигательную активность.

## ***II половина дня***

### ***1. Гимнастика после сна. Дорожка «здоровья»***

**Цель:** развитие физических качеств, создание условий для двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей.

#### ***«Поднимайся, детвора»***

Ну, теперь вставать пора,  
Поднимайся, детвора!  
Завершился тихий час,  
Все по полу босиком,  
Свет дневной встречает нас.  
А потом легко бегом.  
Мы проснулись, потянулись,  
Сделай вдох и поднимайся,  
Вправо, влево повернулись.

На носочки поднимись.  
Приподняли мы головку,  
Опускайся, выдыхай  
Кулачки сжимаем ловко  
И еще раз повторяй  
Ножки начали плясать,  
Стопу стали разминать,  
Не желаем больше спать,  
Ходьбу будем выполнять.  
Обопремся мы на ножки,  
Вот теперь совсем проснулись  
Приподнимемся немножко.  
И к делам своим вернулись!

#### ***Босиком по дорожке «здоровья»***

### ***2. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»***

**Цель:** способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.

#### ***Ход занятия:***

На занятие приходит Петрушка в спортивной одежде, показывает детям картинки с изображением разных видов движений, уточняет, знают ли дети их название, задает вопросы:

- какие виды спорта нравятся и почему;
- каким видом хотели бы заниматься;
- какими видами спорта можно заниматься зимой, летом.

Петрушка объясняет, почему полезен каждый вид спорта и спорт вообще, и предлагает детям поиграть.

### **3. Игра. Олимпиада для малышей.**

**Эстафеты со спортивным инвентарем: обручами, кеглями, мячами, модулями.**

**Цель:** создать в детском саду радостную атмосферу, привить детям потребность в физической культуре и спорте, способствовать закреплению полученных навыков, формировать волевые качества, целеустремлённость, выдержку.

**1. Эстафета «Кто быстрее передаст мяч».** Дети, стоя кругом, передают мяч друг другу.

**2. П/и «Мой веселый звонкий мяч».** Дети упражняются в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

**3. «Мыльные пузыри».** Воспитатель пускает мыльные пузыри и предлагает детям поймать их.

Петрушка предлагает еще позаниматься:

Чтобы сильным быть и ловким, Продолжаем тренировку.

Игра по желанию детей.

Прощаясь, Петрушка еще раз напоминает, что нужно заниматься физкультурой и спортом, чтобы быть сильными и здоровыми:

«Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - здоровье, спорт - помощник,

Спорт — игра, физкульт-ура!»

Воспитатель подводит итоги, хвалит детей и награждает каждого ребенка медалью за спортивные достижения.



### **Родителям**

Практические рекомендации для родителей «Игры и упражнения на радость вашим детям». Предложено ознакомиться с папкой-передвижкой «Здоровый образ жизни», были проведены консультации о пользе и видах закаливающих мероприятиях, которые можно проводить в домашних условиях.

## *План проведения дня здоровья с детьми 3-4 лет*

<i>№ п/п</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Работа с родителями</i>
1	<i>I половина дня</i>	<p><i>1.Беседа с детьми «Если хочешь быть здоров...»</i>  <i>Цель:</i> расширять значения детей о здоровом образе жизни, создать у детей представление о разных видах движений, развивать внимание, речь, наглядно-действенное мышление, приобщать детей к занятиям спортом, воспитывать желание закаляться.</p> <p><i>2.Утренняя зарядка.</i></p> <p><i>3. Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»</i>  <i>Цель:</i> закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на - сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.</p> <p><i>4. Подвижная игра «Найди фрукты!»</i>  <i>Цель:</i> учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность.</p>	Ознакомление с папкой-передвижкой «Здоровый образ жизни»

		<p><b>5. Пальчиковая гимнастика «Пирожки»</b></p> <p><b>6. Чтение художественной литературы вызывающей желание вести здоровый образ жизни «Чтоб здоровье сохранить...»</b></p> <p><b>Цель:</b> формировать знания детей о здоровом образе жизни средствами художественного слова, развивать память, речь, воспитание потребности в здоровом образе жизни.</p> <p><b>7. Игровая ситуация «Мы – чистюли»</b></p> <p><b>Цель:</b> воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.</p>	
	<p><b>Прогулка</b></p>	<p><b>1. Чтение стихотворения «Прогулка»</b></p> <p><b>2. Наблюдение за детьми старшей группы на спортивной площадке в саду</b></p> <p><b>Цель:</b> расширять знание детей, продолжить прививать дружелюбное отношение к детям других групп.</p> <p><b>3. П/и «Догони меня»</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать умение детей бегать, не мешая друг другу.</p> <p><b>4. Самостоятельная деятельность. Игры с выносными игрушками.</b></p> <p><b>5. Индивидуальная работа с детьми: метание (мешочков с песком) в горизонтальную цель (обруч).</b></p>	<p>Консультации о пользе и видах закаливающих мероприятиях, которые можно проводить в домашних условиях (в течение недели)</p>

		<i>Цель:</i> развивать мышцы, глазомер и двигательную активность.	
	<i>II половина дня</i>	<p>1. <i>Гимнастика после сна. Дорожка «здоровья»</i>  <i>Цель:</i> развитие физических качеств, создание условий для двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей.</p> <p>2. <i>«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</i>  <i>Цель:</i> способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>3. <i>Игра. Олимпиада для малышей.</i>  <i>Эстафеты со спортивным инвентарем: обручами, кеглями, мячами, модулями.</i>  <i>Цель:</i> создать в детском саду радостную атмосферу, привить детям потребность в физической культуре и спорте, способствовать закреплению полученных навыков, формировать волевые качества, целеустремлённость, выдержку.</p>	Практические рекомендации для родителей «Игры и упражнения на радость вашим детям»

**Результаты проекта:**

**-для детей:**

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

**-для родителей:**

- 1) родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»;
- 2) выразили желание приобрести массажные дорожки для группы и дома;
- 3) приняли участие в оформлении фотогазеты «Первые шаги ребенка к здоровью».

**-для педагогов:**

- 1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.