|  |
| --- |
| муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение«Детский сад № 221»660028 город Красноярск ул. 8 Марта зд.26,ОГРН 1212400029918 ИНН 2460120526https://dou221krsk.gosuslugi.ru e-mail: dou221@mailkrsk.ru |

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБДОУ № 221

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

ПРОЕКТ

тема: «Мы выбираем ЗОЖ»

тип проекта: познавательно-оздоровительный, творческий

группа «Искорки»

срок реализации: октябрь 2024 - май 2025

 автор проекта: Мелехова Т.А.,

 воспитатель.

г.Красноярк 2024

**Название проекта: «Мы выбираем ЗОЖ»**

**Вид проекта**: познавательно-оздоровительный, творческий, групповой

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

**Сроки реализации**: 14.10.24-30.05.25

 **Актуальность проекта**: основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умение реализовать их в поведении и деятельности доступным для ребенка способом (умываться, чистить зубы, делать зарядку).

**Цель проекта**: Формирование начальных представлений о зож у детей младшего дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий.

**Задачи проекта**:

*Образовательные*:

* Дать представление о здоровом образе жизни.
* Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
* Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

*Развивающие*:

* Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
* Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
* Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

*Воспитательные*:

* Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
* 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, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Ожидаемые результаты**:

* Расширили знание детей о ЗОЖ, правилах личной гигиены.
* Пополнили и обогатили развивающую предметно - пространственную среду по направлению «Здоровье».
* Привлекли родителей к жизни детского сада.
* Сформировали осознанную потребность в ведении здорового образа жизни.

**Продукт проекта**: презентация проекта «Мы выбираем ЗОЖ».

**Этапы проекта**:

*Подготовительный*:

* сбор информации по теме проекта, использование интернет ресурсов;
* подборка художественной литературы, музыкальных композиций связанных с темой проекта;
* подбор материала и оборудования по теме проекта: дидактических, сюжетно-ролевых, настольно-печатных игр;
* беседы с родителями о необходимости участия в проекте.

*Основной*:

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

*Заключительный:*

 презентация проекта «Мы выбираем ЗОЖ»

**Физкультурно-оздоровительные технологии**:

* Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.
* Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.
* Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.
* Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.
* Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой.
* Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение с использованием Су-джок терапии.

**Основной этап**:

Октябрь

1. Беседа «Формировать образ – Я» Цель: формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.
2. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки». Цель: давать и закреплять представления о том, что вода очищает; формировать и закреплять навык мыть руки водой.
3. Сюжетно-ролевая игра «Больница» сюжет «На приеме у врача». Цель: повышать знания детей о медицинских работниках, воспитывать уважение к их труду.
4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»

Ноябрь

1. Беседа «Назови полезные продукты». Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.
2. Дидактическая игра «Овощи и фрукты». Цель: закрепить название овощей, фруктов.
3. Сюжетно-ролевая игра «Магазин» Цель: закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.
4. Лепка «Огурчик». Цель: учить детей изображать предметы овальной формы, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей.

 Декабрь

1. Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам». Цель: развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.
2. Дидактическая игра «Предметы личной гигиены». Цель: обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность: уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими.
3. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка».

 Январь

1. Экскурсия в кабинет медицинского работника. Цель: расширять представления детей о труде врача медицинской сестры.
2. Презентация «Два микроба». Цель: формирование представлений о вреде микробов, закрепление культурно-гигиенических навыков.
3. С/Р игра «Аптека». Цель: познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.
4. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик». Консультация: «Чистим зубы, по утрам и вечерам».
5. Зарядка с родителями. Цель: способствовать укреплению здоровья детей
6. Развлечение «Мы мороза не боимся»

 Февраль

1. Беседа «Витамины». Цель: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
2. Дидактическая игра ИКТ «Овощи и фрукты – полезные продукты». Цель: приобщению к здоровому образу жизни: развивать и обогащать двигательный опыт.
3. Лепка «Витамины для Кроша». Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.
4. Зарядка с родителями. • Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

 Март

1. Беседа «Почему заболели ребята?». Цель: ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде; развивать речь, мышление.
2. Дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку». Цель: учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.
3. Игровая ситуация «Оденем куклу Варю на прогулку». Цель: закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.
4. Чтение стихотворений М. Фисенко «Растеряша», «Пятнышки на твоей рубашке».
5. Зарядка с родителями. Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

 Апрель

1. Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.
2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоровым». Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
3. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду». Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности.
4. Аппликация «Разноцветные мячи». Цель: упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.
5. Зарядка с родителями. Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

 Май

1. Беседа «Детям о чистоте и о здоровье». Цель: формировать культурно-гигиенические навыки.
2. Дидактическая игра «Поможем Мойдодыру». Цель: закрепление навыков личной гигиены.
3. Сюжетно-ролевая игра «Путешествие с доктором Айболитом». Цель: Закреплять знания детей про витамины, про здоровый образ жизни, про культурногигиенические навыки.
4. Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «Маленькие спортсмены».
5. Зарядка с родителями. Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

**Риски проекта**:

При реализации проекта минимальные, так как практически отсутствует

зависимость от внешних факторов.

 **Ресурсное обеспечение**:

Помещение группы, спортивный зал, дидактический материал, демонстрационный материал, методическое обеспечение, информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), художественная литература, энциклопедии, лэпбуки.