

Лялина Елена Алексеевна
Воспитатель,
МБДОУ Детский сад №5 "Теремок"
ЗАТО Комаровский Оренбургской области

Проект «Неделя здоровья в 1-й младшей группе»

Тип проекта: познавательно- игровой

Продолжительность проекта: краткосрочный с 31.03.2025 по 04.04.2025 г

Участники проекта: дети 1 младшей группы (2-3 года), родители, воспитатели.

Актуальность:

Здоровье детей- самая актуальная тема на сегодняшний день. Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять как можно раньше. Навыки здорового образа жизни, приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы. Необходимо уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.

Цель проекта – формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста, повышение компетентности родителей в вопросах оздоровления детей, их стремления к самообразованию.

Задачи проекта:

1. Активизировать двигательную деятельность детей
2. Соблюдать режим дня в детском саду и дома
3. Развивать у детей культурно- гигиенические навыки, культуру питания
4. Формировать элементарные основы безопасности и сохранения своего здоровья
5. Заинтересовать родителей вопросами формирования ЗОЖ детей в семье.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

I Этап- подготовительный

Задачи этапа:

- Создание развивающей среды: подобрать материалы, игрушки, атрибуты по двигательной, коммуникативной, игровой деятельности

детей; дидактические игры, иллюстративный материал, художественную литературу по теме «Здоровье и безопасность»

- Подобрать материал для продуктивной деятельности детей (лепка, рисование, строительные игры)
- Составить перспективный план мероприятий с детьми
- Подобрать информацию, разработать план мероприятий с родителями

II этап - основной

Цель: формирование привычки здорового образа жизни у детей и родителей

Реализация проекта.

День недели	Вид образовательной деятельности	Совместная деятельность педагога с детьми	Взаимодействие с родителями
С 31.03.2025-04.04.2025	Ежедневная оздоровительная работа	- Утренняя гимнастика с погремушками - Гимнастика после сна «Мы хотим быть здоровыми» - Пальчиковая гимнастика «Вкусные овощи», «Шарик» - Дыхательные упражнения «Султанчики», «Надуй шарик» «Самолёты» - Прогулка на свежем воздухе - Зрительная гимнастика	Анкетирование родителей по теме: «Условия здорового образа жизни в семье»
Понедельник Спорт и зарядка-лучшие друзья	Беседы НОД	«Чтоб здоровым быть- на зарядку становись» - рассказать о пользе утренней зарядки. 1. НОД. Познавательное развитие: «Секреты здоровья» - формировать знания о ЗОЖ, что	Консультация для родителей «Профилактика ОРЗ»

		<p>важно для здоровья</p> <p>2.НОД. Физкультурное занятие «В гости к зайчику»</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать детям элементарные знания о культуре здоровья; - развивать физические качества: мелкую мускулатуру, силу, ловкость, координацию движений, быстроту; - закрепить навыки бега, прыжки из обруча в обруч, ползание на четвереньках, прокатывание мячей; - воспитывать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. <p>Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль»</p> <p>Дидактические игры: «Разрезные картинки» (виды спорта, овощи и фрукты), игры с водой.</p> <p>Сюжетно- ролевая игра «Больница»</p>	
<p>Вторник</p> <p>Быть здоровым я хочу</p>	<p>Беседы</p> <p>НОД</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>«Как не заболеть и быть здоровым»</p> <p>Рассматривание иллюстраций с профессией врача, беседа.</p> <p>1. Конструирование (из счетных палочек) «Корзинка для ягод»</p> <p>Цель: учить детей конструировать из счётных палочек по образцу.</p> <p>2. Музыкальное занятие</p> <p>Подвижные игры «Паровоз».</p>	<p>Памятка родителям «Правильное питание детей»</p>

	сть Чтение художественной литературы	Дидактические игры «Что нужно врачу?», «Полезно- вредно» Е. Чарушин «Мишка» «Не бери в рот грязные предметы (книга «Правила поведения для воспитанных детей»)	
Среда Витамины для здоровья	Беседы НОД Игровая деятельность Чтение худ.лит.	«Овощи и фрукты- полезные для здоровья продукты» Рассматривание иллюстраций 1. «Раскрась репку» (работа гуашью) 2. Физкультурное занятие -Подвижные игры: «Попади в цель» -Хороводная игра «Танец с погремушками» -Дидактическая игра « Найди и назови полезные продукты» -Сюжетно- ролевая игра «Магазин овощей и фруктов» И. Шевчук «Рано утром на зарядку»	«Физкультура с мамой и папой» (занятие дома)
Четверг Чистота-залог здоровья	Беседы НОД Игровая	«Мы с водой и мылом дружим» Рассматривание картинок «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная» НОД. Аппликация: «Мы - спортсмены» Дидактические игры и игровые упражнения: «Найди предмет	Информация для родителей «Будь здоров, малыш»

	<p>деятельно сть</p> <p>Чтение художест венной литерату ры</p>	<p>для умывания», «Покажем Буратино, как надо умываться и вытираться полотенцем», «Чудесный мешочек» (предметы личной гигиены)</p> <p>Сюжетно- ролевая игра «Купанье куклы Кати»</p> <p>А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр»</p>	
<p>Пятница</p> <p>Мой организм</p>	<p>Беседы</p> <p>НОД</p> <p>Игровая деятельно сть</p> <p>Чтение художест венной литерату ры</p>	<p>«Моё тело», «Я мальчик, я – девочка»</p> <p>1. Чтение по выбору детей.</p> <p>2. Физкультурное занятие на улице</p> <p>Подвижные игры: «Большие ноги», «У медведя во бору»</p> <p>Дидактические игры и игровые упражнения: «Покажи части тела», «Наряди девочку на прогулку» (магнитные картинки)</p> <p>Пляска «Пальчики- ручки»</p> <p>А.Боске «Для чего нужны глаза», И. Демьянов «Для чего нужны ножки»</p>	<p>Оформление стенгазеты «Дерево здоровья»</p>

III Этап- Заключительный

Итоговое мероприятие:

- Оформление стен – газеты «Дерево здоровья»
- Фоторепортаж «Неделя здоровья у малышей»

Ожидаемые результаты проекта

Дети: обогащение двигательного опыта; повышение двигательной активности; укрепление здоровья; развитие культурно- гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.

Родители: обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.