

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 106»

---

Принят педагогическим  
советом МАДОУ № 106  
протокол № 1 от 24.08.2023 г.



**Проект в первой младшей группе №6 «Росинка»**  
**«Хочу быть здоровым!»**

Подготовили: воспитатели:  
Васенёва Т.С.  
Ринько Н.А.

г. Ростов-на-Дону  
2023г.

## **Проект в первой младшей группе «Росинка»**

Полное название проекта: «Хочу быть здоровым!»

Сроки реализации: краткосрочный проект (3 месяца). С 04.09.23 по 30.11.23 г.

**Участники проекта:** воспитатели, дети 1 младшей группы, их родители.

**Тип проекта:** познавательно-игровой.

**Вид проекта:** информационно-творческий.

**Актуальность проекта:**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

**Проблема:**

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель проекта:** Формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Ожидаемые результаты:**

**Для детей:**

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

*Для родителей:*

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Педагогическая, психологическая помощь.
- Повышение уровня комфортности.
- Родители имеют элементарные представления о ценности здоровья

*Для воспитателя:*

- Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
- Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
- Самореализация.
- Личностный и профессиональный рост
- Моральное удовлетворение.

Форма работы с детьми и родителями:

- Индивидуальная;
- Групповая.

### **Планирование работы:**

Проект представлен следующими блоками:

#### **I Блок «Я - человек»**

Цель: Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах защиты о себе; Показать модели социального поведения.

#### **II Блок «Я осваиваю гигиену и этикет»**

Цель: Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

#### **III Блок «Я расту здоровым»**

Цель: Формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, правильного питания, двигательной активности.

Этап работы	Виды деятельности	Сроки проведения
I этап: Подготовительный	<b>I Блок «Я - человек»</b> Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта; Дидактическое и методическое оснащение проекта.	<b>Сентябрь</b> <i>Беседы: «Безопасность в группе», «Чистота – залог здоровья».</i> <i>Утренняя гимнастика</i> Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены» Вспомнить потешки «Два весёлых гуся», «Водичка, водичка...», «Лейка» и рассмотреть к ним иллюстрации. Игра с массажными мячиками. <i>Дидактическая игра «Правила чистюли».</i> <i>Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя заболела»</i> Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья». Чтение: А. Барто «Девочка чумазная», К. Чуковского «Мойдодыр». Лепка «Морковка» <b>Работа с родителями</b>

		<p>Проведение тематической акции "Водичка, водичка умой моё личико".</p> <p>Проведена <b>Консультация для родителей</b> «ГИГИЕНА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».</p>
<p>2 Этап: Основной</p>	<p><b>II Блок «Я осваиваю гигиену и этикет»</b> Мероприятия по реализации проекта с детьми; Привлечение специалистов к работе по реализации проекта; Мероприятия с родителями;</p>	<p><b>Октябрь</b> <i>Беседы:</i> «Соблюдаем режим дня», «Почему нужно есть в детском саду», «О пользе утренней зарядки и физкультуры», «Кто такие микробы и где они живут?» <i>Физкультминутка</i> «Самолёты загудели» Проговаривание потешек вовремя КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки». <i>Утренняя гимнастика</i> Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены» <i>Дидактическая игра</i> «Уложим куклу спать». <i>Сюжетно-ролевая игра</i> «Кукла Катя заболела» П. И. «Солнышко и дождик». Д/и «Угадай на вкус». Лото «Овощи, фрукты и ягоды» Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах. <b>Чтение:</b> «Доктор Айболит», «Федорино горе», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Аппликация «Витаминный компот». Рисование «Огурцы в банке». <b>Работа с родителями</b> Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».</p>
<p>3 Этап: Заключительный</p>	<p><b>II Блок «Я расту здоровым»</b> Диагностика детей; Анализ полученных результатов; Рекомендации родителям.</p>	<p><b>Ноябрь</b> <i>Беседа:</i> «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» <i>Беседа:</i> «Молочные продукты» <i>Утренняя гимнастика</i> <i>Проговаривание потешек во время КГН:</i> «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?» <i>Дидактическая игра</i> «Назови части тела и лица». <i>Сюжетно-ролевая игра</i> «Полезный завтрак» Д. И. «Мыльные пузыри» на развитие речевого дыхания Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены) <b>Трудовое поручение</b> «Поможем накрыть на столы». <b>Чтение:</b> И. Демьянова «Замарашка», Н. Павловой «Света любит шоколадки...», Т. Тониной «Мамин фартук». Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами) <b>Работа с родителями</b> Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»</p>

--	--	--

**Риски:**

Непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации.

**Пути преодоления:**

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовления памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Выполнение проекта:

## I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка анкеты для родителей: «Условия ЗОЖ в семье»
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

## II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Облегчённая одежда в группе
- Прогулки каждый день с подвижными играми
- Хождение босиком до и после сна
- Фитонциды- лук, чеснок.
- Музыкаотерапия
- Физкультминутки.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.
- Самостоятельная двигательная деятельность.

Содержание работы по образовательным областям:

### **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:**

Беседы: «Безопасность в группе».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

«Почему нужно есть в детском саду»

Цель: закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны некоторые продукты и как важно правильно питаться.

«Молочные продукты»

Цель: обогащение знаний детей о пользе, которую приносит корова, о пользе молока и молочных продуктов.

«Соблюдаем режим дня».

Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

«О пользе утренней гимнастики».

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

- Дидактическая игра «Правила чистюли».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу).

- Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

- Д/и «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

- Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя заболела»

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

- Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»
- Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.
- П. И. «Солнышко и дождик».

Цель: Приучать детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу воспитателя.

**Описание:** Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: по сигналу: «Дождик! Скорее домой!» дети бегут к воспитателю, у которого в руках большой зонтик. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

- Вспомнить потешки «Два весёлых гуся», «Водичка, водичка...», «Лейка» и рассмотреть к ним иллюстрации.
- Д. И. «Мыльные пузыри» на развитие речевого дыхания
- Прослушивание песни группа "Непоседы" - Виноватая Тучка

### **Физминутка «Дождик лейся, лейся...»**

Дождик капнул на ладошку - правой рукой касаемся левой

На цветы - круговое движение правой рукой

И на дорожку - обе руки перед собой

Льётся, льётся - ой-ой-ой! - покачивание головы

Побежали мы домой. - бег на месте.

- **Трудовое поручение** «Поможем накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

Образовательная область «Физическая культура»

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе 2 раза в день.
- Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

- Сон без маек, мытьё рук по локоть прохладной водой, контрастный душ ног.

Цель: тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

- Фитонциды- лук, чеснок.

Цель: профилактика гриппа и ОРВИ.

Образовательная область «Познавательное развитие»

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

Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

• **Ситуативный разговор** «Где живут витамины?»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

• Д/и «Угадай на вкус».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

• Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

• Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов

• Игра-лото «Здоровый малыш»

Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

• Лото «Овощи, фрукты и ягоды»

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

• Разрезные картинки «Способы закаливания»

Цель: формировать представления о закалывающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закалывающим процедурам.

**Образовательная область «Речевое развитие»**

• Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.

• Беседа: «Чистота-залог здоровья. Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни. Закрепить знания о чистоте, порядке, аккуратности. Обратит внимание на то, что порядок и чистота способствуют укреплению здоровья.

• Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

• Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать.

Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.

• Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»

Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»;

ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

• Чтение: А. Барто «Девочка чумахая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянова «Замарашка», Н. Павловой «Света любит шоколадки...», Т. Тониной «Мамин фартук».

• Проговаривание потешек вовремя 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?»

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

• Лепка «Морковка»

Цель: закреплять навыки лепки из пластилина.

• Аппликация «Витаминный компот», «Полезные щи»

Цель: закрепить знания об овощах, фруктах, ягодах.

• Рисование «Огурцы в банке».

Цель: закреплять знания детей об овощах и об их заготовке на зиму.

• Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

• Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазая».

### **Работа с родителями**

- **Проведение тематической акции "Водичка, водичка умой моё личико".**

Взаимодействие семьи и детского сада - это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий от педагогов и родителей терпения, творчества и взаимопонимания. В новых формах взаимодействия с родителями реализуется принцип партнерства, диалога. Разнообразие интерактивных форм взаимодействия с родителями, позволяет воспитателям значительно улучшить отношения с семьями, повысить педагогическую культуру родителей, расширить представления детей по различным образовательным областям.

**Тематические акции** – это новая форма интерактивного взаимодействия, которые направлены на сотрудничество семьи в решении проблем образования и воспитания детей, по различным образовательным областям, повышение роли и ответственности родителей в деле гражданского образования и воспитания ребёнка.

- Проведена **Консультация для родителей «ГИГИЕНА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**

- Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

- Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

- Создание папки-передвижки «Здоровый образ жизни в семье»

Цель: повышение знаний родителей о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни.

### **III.: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА**

В ходе проведения проекта «Хочу быть здоровым» были получены следующие результаты:

• **Воспитательная ценность:** У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.

• **Познавательная ценность:** У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

• **Перспектива:** С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.



**Приложение №1**  
**Конспект беседы с детьми первой младшей группы на тему:**  
**«Чистота – залог здоровья».**

Задачи:

- Формировать представления о гигиене;
- Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью;
- Прививать навыки самостоятельного мытья рук (перед едой, после прогулки, после посещения туалета);
- Развивать речевую активность детей.

Ход беседы

Воспитатель вносит в группу куклу Машу, и обращает внимание детей на то, что кукла Маша грустная. Воспитатель объясняет детям, что Маша съела грушу, и у нее заболел живот, поэтому ей грустно.

- Как вы думаете, ребята, почему у куклы Маши заболел живот? (ответы детей).
- Давайте расскажем Маше, почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой (ответы детей).
- Правильно, ребята, на них живут микробы, которые мы с вами не видим. Также микробы есть на наших с вами руках, а ещё на различных предметах, которые нас окружают.
- А сейчас дети посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (нет). Как вы думаете почему? (предположения детей).
- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

- Ребята, давайте расскажем кукле Маше, что надо делать, чтобы уберечься от микробов (ответы детей).

- Все болезни у ребят от микробов, говорят,  
Чтоб всегда здоровым быть- надо руки с мылом мыть.

Заучивание потешки «Водичка, водичка...»

- Давайте напомним кукле Маше, когда необходимо мыть руки.

Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят, когда мыть руки: (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).

Кукла благодарит детей и обещает им соблюдать правила гигиены.

**Приложение №2**

**Конспект беседы в первой младшей группе**  
**«О пользе утренней зарядки и физкультуры»**

**Задачи:**

1. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности
2. Развивать познавательный интерес, побуждать детей отвечать на вопросы
3. Воспитывать желание быть здоровым.

Ход беседы:

Ребята, я вам сейчас прочту два стихотворения, а вы их внимательно послушайте и скажите, о чем они.

**1. Утренняя зарядка**

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро — не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре —

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда — сюда,

Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься! (ответ детей)

## **2.О пользе спорта и физкультуры**

Для здоровья, не для смеха  
Нас подняли в пять утра,  
Чтоб добились мы успеха,—  
Так сказали доктора.  
Начинаем тренировку —  
Бег трусцой доступен всем,  
Без уменя и сноровки  
И без опыта совсем.  
Добежали? Продолжаем,  
Нету времени стоять,  
Нормативы выполняем —  
Нужно гири нам поднять,

На асфальт упасть, отжаться  
Сорок восемь раз подряд,  
И при этом улыбаться,  
Физкультуре каждый рад.  
После этих упражнений  
Глубже воздуха вдохнуть,  
И без страха и сомнений  
В речку или в пруд нырнуть.  
Тем, кто плавать не умеет,  
Не орать по пустякам! —  
Не спасет и не согреет,  
Лучше волю дать рукам.  
После этих упражнений  
Нас уже не одолеть,  
И микробы, без сомнений,  
Не заставят нас болеть. (ответ детей)

- А вы сегодня делали зарядку? (ответ детей). Вам нравится делать зарядку.

- Как вы думаете, для чего надо делать зарядку? (ответ детей, если дети затрудняются ответить на вопрос, то воспитатель предлагает вместе подумать и ответить на вопрос: прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)

-Молодцы ребята, а сейчас я предлагаю вам немного поиграть

### **Физкультминутка «Самолёты загудели»**

Самолёты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*),  
Самолёты полетели (*руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*),  
На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*),  
Да и снова полетели.