Педагогический проект по формированию здорового образа жизни в 1-й младшей группе

"Как быть здоровым!"

Воспитатель: Ткаченко Ю.В

*Всем известно, что 7 апреля считается Днем****Здоровья****.*

Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

• Закрепить знания детей о понятии *«****здоровье****»*;

• Развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность;

• Воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

Цель:

• Привлечение родителей к созданию условий для реализации **проекта**.

• Формировать у родителей потребность в **здоровом** образе жизни и положительное отношение к сотрудничеству.

• Повысить уровень знаний, умений и навыков родителей, а также ответственность за **здоровье детей**.

**Путешествие в страну «Здоровье»**

**1 Половина дня:**

Воспитатель встречает детей в  **музыкальном зале детского сада**.

Психогимнастика *«Здравствуй!»*

- объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и **здоровьем**.

**Воспитатель**:Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй, утро прекрасное!

Здравствуй, мир вокруг!

Здравствуй, добрый друг!

Мы крепко за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся!

От улыбки нашей солнышко проснется,

Солнышко проснется, детям улыбнется!

**Воспитатель:**

А теперь, ребята, когда у вас поднялось настроение, я хочу сообщить вам, что сегодня в нашей **группе** будет проходить праздник - **День здоровья**.

Знаете, что такое **здоровье**? *(ответы детей)*. Это когда ты не болеешь, **здоровый**, сильный, когда у тебя хорошее настроение, тебе хочется бегать, прыгать и веселиться. Но, к сожалению, не всегда мы бываем **здоровы**. И сегодня мы с детьми покажем вам,как проходит наш день в дестком саду,Мы откроем вам секрет, как сохранить свое **здоровье**, никогда не болеть и всегда иметь хорошее настроение.

Сейчас мы ,вместе с нашими мамами и папами, отправимся в путешествие. А отправимся мы на транспортном средстве, которое едет по рельсам, что это? Правильно, поезд, паровоз.

Давайте все дружно встанем в круг, дернем за рычаг гудка и поедем! *(дети шагают по кругу)*.под муз.Паровозик-Чух-Чух.

**Станция «Утренняя гимнастика».**

(Проводим утреннюю гимнастику под музыку…….)

**Следующая станция *«Завтрак»*.**

**Воспитатель:** ребята, наши ножки и туловище проснулись? *(Ответы детей)*

А пальчики мы разбудили? *(Ответы детей)*.

Проводится пальчиковые игры: *«Варим, варим мы компот»*,  1. *«Варим, варим мы компот»*

Будем мы варить компот

Фруктов нужно много. Вот.

(левую ладошку держать *«ковшиком»*, а указательным пальцем правой руки мешать)

Будем яблоки крошить,

(указательным пальцем *«крошим»*)

Груши будем мы рубить,

(торцом ладошки *«рубим»*)

Отожмем лимонный сок,

*(сжимаем кулачки)*

Слив положим и песок.

*(ладошку на ладошку)*

Варим, варим мы компот

(левую ладошку держать *«ковшиком»*, а указательным пальцем правой руки мешать)

Угостим честной народ.

*(выставляем****открытые ладошки вперёд****)*

**Воспитатель**: - Молодцы, ребята, пальчики наши проснулись. А теперь разбудим наш язычок.

Проводится артикуляционная гимнастика

1. *«Улыбка»* Цель: развитие артикуляционного аппарата.

Растянуть губы в стороны, не **показывая зубов**. *(удерживать до 10)*.

2. *«Трубочка»* Цель: развитие артикуляционной моторики.

.  «Хоботок». Сомкнутые губы максимально вытягиваем вперед «трубочкой» и удерживаем в течение 5 – 10 секунд.  
 *Хоботок слоненок тянет,*

*Он вот-вот банан достанет*

*Губки в трубочку сложи и слоненку покажи!*

**Воспитател**ь: - Молодцы, ребята, язычок и пальчики проснулись.

Теперь можно идти на завтрак. Ребята, скажите, а что мы забыли сделать?

**Воспитатель**: - Правильно, мы еще не мыли руки, а может, не будем их мыть? Никто же не узнает? *(Ответы детей)*

**Воспитатель**: Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть.

Надо руки с мылом мыть!

Воспитатель: сейчас мы с вами руки поедем мыть на поезде. музыка песни *«Поезд»*

**Воспитатель**: А давайте вспомним, как правильно нужно мыть руки! *(Поставить 3 стульчика на них положить чашки с макетом мыла)* сначала нужно завернуть рукава; потом **открыть кран не сильно**, чтобы не разбрызгать воду; намочить руки; взять мыло; намылить руки круговыми движениями; положить мыло;; аккуратно смыть водой мыло; стряхнуть руки от воды; закрыть кран; взять чистое полотенце; вытереть руки - плотно приложить полотенце, вытереть ладони и пальчики сначала на одной, затем на другой руке

**Воспитатель**: загадываю загадку

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(мыло)*

**Воспитатель** :Молодцы, ребята !Теперь мы готовы к завтраку. Скажите, а что мы кушаем на завтрак?(ответы детей ..Кашу..)

-Правильно! Предлагаю поиграть в игру «Разложи крупу»( предлагается 3 вида крупы :Гречка,рис,пшено,3 чашки ,нужно собрать в каждую чашу один вид крупы,( родители помогают)

-Отлично! Едем дальше! (звучит музыка «Паравоз»

**Следующая станция *«Свежим воздухом дыши»*.**

Прогулка

*«По ровненькой дорожке!»*

Подвижная игра *«По ровненькой дорожке!» звучит музыка.(….)*

Цель: развивать ловкость, координацию движений, внимание, сосредоточенность.

-метание *(мешочков с песком)* в горизонтальную цель *(обруч) (звучит музыка)*

**Воспитатель** :Молодцы !Ребята, посмотрите какая красивая полянка с цветами!( воспитатель раздает родителям по цветку , **Дыхательное упражнение “Аромат цветов”**

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание, и продолжительно выдыхают, произнося “А-ах!”.Обращает внимание детей на цветы(на цветке сидит бабочка)

Игра для развития речевого дыхания «Сдуй бабочку с цветка»

**“Бабочки”**

*Бабочка – красавица  
На цветочек села.  
Ветерок подул   
– Она и полетела.*

Задача ребенка - сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

# Воспитатель: Дуем, дуем, задуваем произношение звуков улучшаем. Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста.

# -Молодцы, ребята!

# Воспитатель: Вот и подошла наша следующая станция «Сон»

**Работа с родителями.**

• Проведение анкетирования «Какое место занимает **здоровый** образ жизни в вашей семье?».(Подвести итог)

• Привлечение родителей к созданию условий для реализации **проекта**.

• Совместное обсуждение мероприятий по выполнению **проекта**.

• Применение родителями **здоровьесберегающих технологий дома**.

• Подведение итогов по **проекту***«****Как быть зоровым!****»*

Обратить внимание родителей и детей на фотоплакат «……»

Вручить родителям и детям благодарности и сладкий приз!

**Спасибо за внимание!!!**