

**Проект по физической культуре с детьми 2-й младшей группы
«Мы здоровыми растем
Мы здоровье бережем»**

Подготовила: воспитатель
Дружинина Е.А.

**Проект по физической культуре с детьми 2-й младшей группы
«Мы здоровыми растем
Мы здоровье бережем»**

Название проекта «Мы здоровыми растем, мы здоровье бережем»

Вид проекта: информационно-творческий

Предметы: физическая культура, ЗОЖ

Продолжительность: краткосрочный (1 неделя)

Участники: дети 2-й младшей группы, воспитатели группы, родители воспитанников, инструктор по физической культуре

Актуальность:

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа 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.

Цель проекта:

формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

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.

Этапы реализации:

1 этап – организационный:

Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап – познавательный – исследовательский:

Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

3 этап – итоговый:

Опытно-экспериментальная деятельность «Посадка лука в группе». Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни».

Формы и методы реализации:

Формы:

- наблюдения;
- беседы;
- ситуативный разговор;
- НОД;
- чтение художественной и познавательной литературы;
- рассматривание фотографий и иллюстраций;
- подвижные игры;
- гимнастики (утренние, дыхательные, после сна);
- консультации (родителям).

Методы:

- **Словесные:** Беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, потешки, пословицы, загадки.
- **Наглядные:** Рассматривание фотографий и иллюстраций, картин, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.
- **Практические:** Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность, эксперименты.
- **Игровые:** Дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно – ролевые игры.

Предполагаемый результат реализации проекта:

Дети: укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; 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.

План проекта по образовательным областям:

Образовательные области	Виды деятельности	Темы
Социально-коммуникативное развитие	Беседы	«Для чего нужна зарядка» «Чистота и здоровье» «Изучаем свое тело» «Витамины и их роль в жизни человека» «Добрый доктор Айболит» Просмотр мультфильмов по теме

	Дидактические игры	Разрезные картинки «Фрукты и овощи» «Одень куклу» «Полезные и вредные продукты» «Найди гигиенические принадлежности» Лото «Режим дня» Лото «Органы чувств» Игровая ситуация «Соберём овощи и фрукты в корзинки»
Познавательное развитие	НОД	«Чистота – залог здоровья»
	Опыт	«Посадка лука в группе»
Физическое развитие	Подвижные игры	Ежедневные мероприятия: Утренняя гимнастика Прогулки Физкультминутки Ходьба по массажной дорожке (с целью профилактики плоскостопия) Самомассаж с массажным мячиком Подвижные игры: «Лохматый пес», «Кот и Мыши», «Тишина у пруда», «Самолеты» «Воробушки и автомобиль» Дыхательная гимнастика
Речевое развитие	Чтение художественной литературы:	«Зарядка и простуда» «Про умное здоровье» Сказка о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто любит сказки» «Про витамины и здоровье» Сказка «Ёжик», для игры с массажным мячиком. Стихотворение «Витамины», «Маленький спортсмен», «Заботимся о здоровье»,» Микробы и мыло»
	Рассматривание сюжетных картинок	«Гигиенические принадлежности» «Органы чувств»

		«Фрукты и овощи» «Режимные моменты»
	Отгадывание загадок	Загадки по ЗОЖ
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	«Ягоды и фрукты» Раскраски «Овощи и фрукты»
	Аппликация НОД	«Яблоки большие и маленькие на тарелке»

План осуществления проекта:

Совместная работа педагога с детьми		
Утро	Вечер	
Понедельник		
<p>Беседа: «Для чего нужна зарядка» Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни Лото «Режим дня» Цель: познакомить ребенка с частями суток основными составляющими режима дня, уточнить представления о предметах, необходимых в разных режимных моментах, развивать связную речь, активизировать словарь. Чтение сказки «Зарядка и простуда» Цель: познакомить детей с основными друзьями здоровья, прививать потребность в здоровом образе жизни; познакомить с сказкой П/и «Кот и мыши» Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям Сюжетно-игровая ситуация «Зачем Маше носовой платок»</p>	<p>Дидактическое упражнение «Соберём овощи и фрукты в корзинки» Цель: сформировать у детей представление об овощах и фруктах. Формировать представление о том, где они растут. Закрепить названия овощей и фруктов. Обогащать и развивать словарный запас. Дыхательная гимнастика Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. М/п игра «Тишина у пруда» Цель: учить детей двигаться по сигналу</p>	<p>Анкетирование для родителей</p>

<p>Цель: учить пользоваться носовым платком</p>		
<p>Вторник</p>		
<p>Беседа: «Чистота и здоровье» Цель: формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью, развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук, развивать речевую активность детей. Рассматривание сюжетных картинок «Гигиенические принадлежности» Цель: формировать представления о гигиенических потребностях человека. Чтение стихотворения «Микробы и мыло» Цель: объяснить детям, как можно заразиться. Дать понятие «микробы». Довести до понимания детей, что против каждого способа проникновения микробов можно поставить защиту и не заразиться. П/и «Лохматый пес» Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой</p>	<p>Дидактическая игра «Найди гигиенические принадлежности» Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни. Чтение сказки: автор Ирис Ревю «Сказка о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто любит сказки» Цель: познакомить с новым произведением, формировать привычку соблюдать правила личной гигиены. Воспитывать у детей культурно – гигиенические навыки, привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>Памятка «Здоровье сберегающие технологии для занятий дома» Цель: познакомить с упражнениями для реализации различных здоровьесберегающих технологий, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.</p>
<p>Среда</p>		
<p>Беседа: «Изучаем свое тело» Цель: Формирование представления детей о строении тела Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, о различных его функциях. Закреплять навык общения детей друг с другом и со взрослыми. Активизировать словарь детей. Дыхательная гимнастика Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p>	<p>Д/и с вырезными бумажными куклами «Одень куклу» Цель: формированию у детей представлений о человеке (о частях тела, различение пола человека), развитию мелкой моторики закреплению знаний о сезонных предметах одежды и последовательности надевания одежды, закрепление знаний об одежде, которая подходит мальчику или девочке</p>	<p>Папка передвижка «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» Цель: формирование здоровья детей дошкольного возраста</p>

<p>Отгадывание загадок по про (гигиенические принадлежности, фрукты и овощи) 2-3 загадки Цель: создание условий для воспитания положительного эмоционального отношения к здоровому образу жизни. П/и «Самолеты» Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу</p>	<p>Чтение сказки «Ёжик» для игры с массажным мячиком Цель: вызвать интерес к сказке. развитие ручной умелости, мелкой моторики, формировать навыки выразительности и пластичности движений.</p>	
Четверг		
<p>Беседа: «Витамины и их роль в жизни человека. Цель: познакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов. Чтение стихотворения «Витамины» Цель: познакомить со стихотворением Формирование представлений детей о полезных свойствах овощей и фруктов; П/и «Воробушки и автомобиль» Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.</p>	<p>Д/и «Полезные и вредные продукты» Цель: формирование знаний у детей о полезной и вредной пище. Воспитывать желание вырасти здоровыми, сильными, ловкими. Чтение сказки: «Про витамины и здоровье» Цель: познакомить с производением, уточнять и обогащать знания об овощах, фруктах и их значимости для организма человека. М/п игра «Тишина у пруда» Цель: упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.</p>	<p>Информация: «Зарядка для красивой осанки» Цель: познакомить родителей с упражнениями для укрепления мышц спины</p>
Пятница		
<p>Беседа: «Добрый доктор Айболит». Цель: Укрепление здоровья детей Пополнение знаний детей о способах укрепления здоровья. Развитие координации, силы и ловкости движений. Игровая ситуация «Соберём овощи и фрукты в корзинки» Цель: закрепить название овощей, фруктов и ягод, где они растут; умение отличать и называть по внешнему виду:</p>	<p>Чтение сказки: «Про умное здоровье» С/р игра «Больница» Цель: расширять у детей представления о труде врача; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни. Отгадывание загадок</p>	<p>Памятка «Правильное питание детей дома» о значении правильного питания ребенка дома.</p>

<p>овощи, фрукты, ягоды. Посадка лука в группе. Цель: вызвать у детей познавательный интерес к выращиванию репчатого лука. Узнать о его пользе.</p>	<p>Цель: создание условий для воспитания положительного эмоционального отношения к здоровому образу жизни.</p>	
	<p>Итоговое занятие: Познавательное-исследовательская деятельность (ФКЦМ) «Чистота – залог здоровья» Опытно-экспериментальная деятельность</p> <p>«Посадка лука в группе» Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни»</p>	

Список используемой литературы:

1. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
2. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
3. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 .
4. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
6. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Москва, «ТЦ Сфера», 2004.
7. Комарова Т.С «Изобразительная деятельность в детском саду» «Мозайка –Синтез» Москва 2018 г.