МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 210 «ЛАДУШКИ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Проект по физической культуре с детьми 2-й младшей группы

**«Мы здоровыми растем**

**Мы здоровье бережем»**

**Составитель**;

инструктор по физической культуре

высшей категории Черезова Т.Н.

**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 – познавательно - 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** | | | |
| **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»  **Цель**: учить пользоваться носовым платком | | **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 | Анкетирование для родителей |
| **Вторник** | | | |
| **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 | | **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. | **Памятка**  «Здоровье сберегающие технологии для занятий дома»  **Цель**: познакомить с упражнениями для реализации различных здоровье сберегающих технологий, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. |
| **Среда** | | | |
| **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.  **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 | | **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  **Чтение сказки** «Ёжик» для игры с массажным мячиком  **Цель:** вызвать интерес к сказке. развитие ручной умелости, мелкой моторики, формировать навыки выразительности и пластичности движений. | **Папка передвижка**   «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»  **Цель:** формирование здоровья детей дошкольного возраста |
| **Четверг** | | | |
| **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** «Воробушкии автомобиль» Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место. | | **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 произведением, 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. | **Информация**: «Зарядка для красивой осанки» **Цель**: познакомить родителей с упражнениями для укрепления мышц спины |
| **Пятница** | | | |
| **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: овощи, фрукты, ягоды. **Посадка лука в группе**.  **Цель**: вызвать у детей познавательный интерес к выращиванию репчатого лука. Узнать о его пользе. | | **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**  **Цель:** создание условий для воспитания положительного эмоционального отношения к здоровому образу жизни. | **Памятка**«Правильное питание детей дома» о значении правильного питания ребенка дома. |
|  | **Итоговое занятие**: Познавательное-исследовательская деятельность (ФКЦМ) «Чистота - залог здоровья»  **Опытно-экспериментальная деятельность**  «Посадка лука в группе» Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни» | | | |

**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.