Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение Детский сад Общеразвивающего вида № 6

Краткосрочный проект

«Здоровячок»

1 младшая группа № 2

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Выполнил |
| воспитатель: | |
| Моисеенко Л.В. |

г. Камышин

***Проект для комплексно-тематического планирования***

***«Здоровячок»***

Проект предназначен для работы с детьми раннего возраста.

**Актуальность:**

Жизнь в XXI веке ставит перед нами массу новых проблем, среди которых актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты.

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня (биологическое, социальное, психологическое).

В дошкольном возрасте самое благоприятное время для формирования культурно – гигиенических навыков, заботиться о своем здоровье. Одним из важнейших направлений в работе педагогов по улучшению состояния здоровья детей является формирование ценностных установок к своему здоровью, заботы и потребности в здоровом образе жизни.

В понятии «ЗОЖ» т.е. здоровый образ жизни входит воспитание у детей основ двигательного развития, привычки к правильному – рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек, выработка потребности получения положительных эмоций.

В связи с этим мною был разработан проект «Здоровячок».

Главное направление проекта – научить ребёнка быть здоровым и воспитывать у него потребность в здоровом образе жизни.

**Паспорт проекта**

*Тип проекта:* групповой, краткосрочный (1 неделя)

*По содержанию:* информационно - практический

*Участники проекта:* дети первой младшей группы, воспитатели, родители, физ. инструктор

*Срок реализации:* с 16.03.2015г по 20.03.2015г

**Цель проекта:**

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Дать детям первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;

2. Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

3. Формировать у детей культурно – гигиенические навыки (ФКГН);

4. Воспитывать у детей привычку быть аккуратным и прививать любовь к чистоте;

5. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

***Ожидаемый конечный результат***

• Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации здорового образа жизни.

• В группе создана здоровая сберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребёнка в детском саду.

• У детей сформированы первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

• У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте.

• Сформированы у детей культурно – гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

**1 этап проекта**

*Подготовительный:*

• Планирование работы внедряемого проекта.

• Разработка информационного материала (консультаций, ширм)

• Подбор методической литературы.

**2 этап проекта**

*Практический:*

• Мероприятия по реализации проекта с детьми.

• Мероприятия с родителями.

**2 этап проекта**

*Заключительный:*

• Анализ полученных результатов.

• Рекомендации родителям (полезные советы).

***Девиз:*** «В здоровье – сила!»

***Эпиграф проекта:*** Зарядка всем полезна!

Зарядка всем нужна!

От лени и болезней

Спасает всех она!

***Полезные советы родителям.***

Уважаемые родители!

Если вы хотите, чтобы ваши дети были здоровыми, крепкими, сильными, выносливыми, умелыми, счастливыми – посещайте регулярно наш детский сад и тогда у ваших детей не будет проблем и пробел в знаниях и умениях не только сейчас, но и позднее в дальнейшей жизни.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Зарядка всем полезна.

Зарядка всем нужна:

От лени и болезни

Спасает нас она.

Чтоб расти и закалятся,

Будем спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час – физкульт – Ура!

***Дорожная карта проекта.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  проведения | Организационно-  педагогическая  деятельность | Программные  материалы | Участники |
| *Познавательное развитие* | | | |
| 16.03.2015 | Беседа «ЗОЖ» | «На зарядку – становись» | воспитатели, дети, физ.инструктор |
| 17.03.2015 | Беседа «ФГГН» | «Как вести себя в саду» Г. Шалаева | воспитатели,  дети |
| 18.03.2015 | Беседа «ЗОЖ» | «Пришла весна – ребятишкам не до сна!» | воспитатели, дети, физ.инструктор |
| 19.03.2015 | Беседа «ФГГН» | «Правила поведения»  Г. Шалаева | воспитатели,  дети |
| 20.03.2015 | Беседа «ЗОЖ» | «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» | воспитатели, дети, физ.инструктор |
| *Физическое развитие* | | | |
| с 16.03 по 20.03.2015  16.03.2015  18.03.2015  вторая половина дня | Пальчиковая гимнастика  Гимнастика глаз  Подвижная игра  Профилактическая гимнастика | «Дружба», «Этот пальчик в лес пошел», «Букет для мамочки»  «Мотылек», «Сова», «Заборчик»  «Кто тиши», «Лохматый пес», «Курочка хохлатка»  «Прилетели воробьи», «Растем здоровыми», «Поиграем с носиком» | воспитатели,  дети |
| *Речевое развитие* | | | |
| с 16.03 по 20.03.2015 | Заучиваем физминутки;  Закрепление пальчиковой гимнастики | «Солнышко», «Жаворонок», «Дружба», «Этот пальчик в лес пошел» |  |
| *Музыкальная деятельность* | | | |
| с 16.03 по 20.03.2015 | Слушание | «Шум дождя», «Лес», «Пение птиц» |  |
| *Социально – коммуникативное развитие* | | | |
| с 16.03 по 20.03.2015 | Игровая деятельность |  |  |
| *Взаимодействие с родителями* | | | |
| 16.03.2015 | Родительское собрание | «Взаимодействие с родителями по здоровье сберегающим технологиям детей младшего дошкольного возраста» | воспитатели, физ.инструктор |
| до 16.03.2015 | Информационные ширмы | «Полезные советы родителям», «Подвижные игры для самых маленьких» | воспитатели, физ.инструктор |
| до 20.03.2015 | Подготовка презентации проекта |  | воспитатели, родители |

***Физкультурные минутки***

**Солнышко**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот как солнышко встает,  Выше, выше, выше. | Поднять руки вверх.  Потянуться. |
| К ночи солнышко зайдет  Ниже, ниже, ниже. | Присесть на корточки.  Руки опустить на пол. |
| Хорошо, хорошо,  Солнышко смеется.  А под солнышком нам  Весело живется. | Хлопать в ладоши.  Улыбаться. |

**Мы ногами топ**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ногами топ – топ - топ, | Дети вмести со взрослыми ходят по группе и топают. |
| А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп!  Ай да малыши,  Ай да крепыши! | Высоко поднимая ладошки, хлопают. |
| По дорожке мы шагаем | Идут за воспитателем. |
| И в ладошки ударяем. | хлопают в ладоши. |
| Топ-топ, ножки, топ! | Стоя на месте, топают ногами |
| Хлоп, хлоп, ручки, хлоп! | Хлопают руками |
| Ай да малыши!  Ай да крепыши! | Руки на поясе – кружатся. |

**Жаворонок**

|  |  |
| --- | --- |
| В небе жаворонок пел, | Дети выполняют маховые движения руками |
| Колокольчиком звенел, | Вращают кистями  поднятых рук |
| Порезвился в вышине,  Спрятал песенку в траве. | Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз |
| Тот, кто песенку найдет, | Дети приседают, руками обхватывают колени |
| Будет весел целый год. | Дети стоя весело хлопают в ладоши |

**По ровненькой дорожке**

|  |  |
| --- | --- |
| По ровненькой дорожке,  По ровненькой дорожке  Шагают наши ножки,  Раз - два, раз - два. | Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности (возможно по линии) |
| По камешкам, по камешкам,  По камешкам, по камешкам,  Раз-два, раз-два. | Ходьба по неровной поверхности (массажные дорожки) |
| По ровненькой дорожке,  По ровненькой дорожке. | Ходьба по ровной поверхности. |
| Устали наши ножки,  Устали наши ножки. | Присесть на корточки. |
| Вот наш дом,  В нем живем. | Сложить ладони, поднять руки над головой. |

***«Мама, папа и я – спортивная семья!»***

Большинство людей на земном шаре понимают роль спорта в жизни семье и общества, но сами порой почему – то остаются в стороне. Одни ссылаются на то, что нет времени; другие жалуются на то, что не хватает терпения. В семье родители часто не задумываются над тем, что дети берут пример в первую очередь с горячо любимых им людей. Если ребёнок не делает зарядку, значит, его не приучили к этому и гимнастика не стала для него потребностью. Но никогда не поздно приобщить ребёнка к спорту. Для этого нужно единственное – личный пример.

Жизнь дается нам с одним непременным условием – каждый день защищать её. Защищать ради великолепного счастья – жить на земле. Не надо стремиться к формальному долголетию – главное в том, чтобы сохранить бодрость, энергию, способность к деятельности.

Воспитывать интерес и любовь к спорту нужно с самого раннего детства.

Очень важно воспитывать у ребёнка чувство «мышечной радости», как назвал его великий русский физиолог И.П. Павлов, - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения.

Для того, чтобы приобщить родителей к воспитанию ребёнка, в дошкольных учреждениях проводятся специальная работа с родными и близкими детей. Одной из форм такой работы является организация совместных спортивных развлечений и праздников. Именно они помогают родителям в деле воспитания ребёнка, в повышении собственной компетенции, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребёнка дома и в группе и сближают дошкольное учреждение с семьёй.

Наиболее важным является правило, которое надо неукоснительно выполнить: каждый родитель приходит на праздник не только к своему ребёнку, но и ко всем детям, так как группа – это единая спортивная семья.

***Используемая литература:***

1. «Кроха», Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет.

2. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева «Спортивные праздники и развлечения».

3. В.А. Андерсон, Л.А. Викс, Л.С. Жбанова «Физическое воспитание детей дошкольного возраста».

4. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста».

5. А.П. Чабовская «Гигиена детей раннего и дошкольного возраста».

6. Т.В. Калинина, С.В. Николаева, О.В. Павлова, И.Г. Смирнова «Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 – 7 лет».

7. Л.В. Русскова «Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду».

8. И.А. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ».

9. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» (Методическое пособие).