Краткосрочный проект по физкультурно-оздоровительной деятельности во второй младшей группе «Малыши-крепыши»

Воспитатели: Нянькина Н.Н.

Кударева Н.И.

Паспорт **проекта** :

Полное название **проекта** : *«****Малыши-крепыши****!»*»

Сроки реализации: **краткосрочный***(с 18.03.2024г по 26.03.2.24г)*

Участники **проекта** : педагоги, дети II **младшей группы 6** , их родители.

Тип **проекта** : познавательно-игровой.

Вид **проекта** : информационно-творческий.

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

Актуальность **проекта** :

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Зачастую родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в тонких движениях кистей и пальцев рук, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию. Установлена прямая зависимость между уровнями двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи и мышление.

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.

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.

Предполагаемый результат:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной **физкультурно-оздоровительной работы**.

2. Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.

3. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

4. Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Подготовительный этап:

1. Составление паспорта **проекта**

2. Подборка методического и дидактического материала.

3. Подборка художественной литературы.

4. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме **проекта**.

5. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме **проекта**.

6. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме [**проекта и атрибутов**](https://www.maam.ru/obrazovanie/proekty)**к ним**.

7. Разработка анкеты для родителей: *«Здоровый образ жизни в вашей семье»*

8. Подготовка консультации для родителей *«Спортивный досуг семьи»*

Основной этап:

1: Воспитание культурно-гигиенических навыков.

• Воспитание культуры поведения за столом.

• Утренняя гимнастика.

• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

• Гимнастика пробуждения. Хождение по *«Дорожке здоровья»*

• **Физкультминутки**

• Закаливающие процедуры

• Подвижные игры в **группе**, на улице

• Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.

• 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 *«Полезный завтрак»*

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

2: Подвижные игры в **группе и на улице**

• **Физкультминутки**, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики

3: 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****»* *(валеология)*

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»*

4: Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

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

• Беседа: *«Кто такие микробы и где они живут?»*

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

• 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.

5: Проговаривание потешек во время 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?»*

Работа с родителями:

• Анкетирование родителей *«Здоровый образ жизни в вашей семье»*.

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

• Консультация *«Спортивный досуг в семье»*.

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.

Заключительный этап:

Организация выставки детских работ *«Быть здоровыми хотим»*

День здоровья *«Спорт и мы» 7 апреля*

Создание дидактических игр своими руками *«Картотека здоровья»Лепбук виды спорта (Зимнего и летнего)*