**Краткосрочный проект в первой младшей группе «Наше счастливое и здоровое детство»**

**Авторы проекта:**

Бикбавлиева Фарида Митхадовна, Бобкова Татьяна Александровна,воспитатели группы «Колобки» МБДОУ Детский сад № 3 «Росинка»

**Тип проекта**: физкультурно-оздоровительный.

**Продолжительность проекта**: краткосрочный (с 01.03. – 14.03.2018 г.)

**Участники проекта**: дети I младшей группы, воспитатели, музыкальный руководитель, родители.

**Актуальность.**

Одна из основных задач дошкольного образования - охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. Дошкольный возраст - важнейший этап в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в осенне-весенний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работы.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни

**Задачи:**

1. Укреплять здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
2. Активизировать двигательную активность детей.
3. Привлекать семьи к участию в воспитательном процессе на основе педагогического сотрудничества.
4. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Этап 1** – подготовительный.

1. Определение уровня физического воспитания в семье с помощью анкетирования родителей.
2. Проведение поисковой работы по подбору художественной литературы и иллюстраций по теме.
3. Обогащение предметно-развивающей среды по теме проекта.
4. Ознакомление родителей с целями и задачами проекта.
5. Составление комплексного плана оздоровительных мероприятий в группе.

**Этап 2** – практический.

1. Проведение ежедневной утренней гимнастики, закаливающих мероприятий (ходьба босиком по ребристой дорожке, по канату), прогулок и игр на свежем воздухе, гимнастики после сна, гимнастики для глаз, пальчиковая гимнастика).
2. Привлечение родителей к педагогическому сотрудничеству: проведение родителями дома прогулок и игр на свежем воздухе, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

**Этап 3** – заключительный.

1. Подведение итогов работы.
2. Фотовыставка «Вот как мы занимаемся физкультурой и играем в группе и дома».

**План работы по реализации проекта**

**«Здоровье в порядке – спасибо зарядке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Дата** | **Ответственный** |
|  | **Этап 1** – подготовительный. | | |
|  | Анкетирование родителей на тему «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье» | 01.03.2018 г. | Т.А. Бобкова |
|  | Подбор художественной литературы и иллюстраций по теме. | постоянно | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | Обогащение предметно-развивающей среды нестандартным оборудованием. | постоянно | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | Ознакомление родителей с целями и задачами проекта | 01.03.2018 г. | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | **Этап 2** – практический. | | |
|  | *Совместная работа взрослого и ребёнка:*  - утренняя гимнастика с различными предметами;  - гимнастика после сна «Мы хотим быть здоровыми»;  - пальчиковая гимнастика «Орех», «Рыбка – малютка», «Солнышко»;  - дыхательные упражнения «Султанчики», «Летят бабочки». «Самолёты», «Надуй шарик»;  - прогулка на свежем воздухе;  - Гимнастика для глаз;  - беседы: «Секреты здоровья», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;  - рассматривание иллюстраций о пользе зарядки и физических упражнений. | ежедневно | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | *НОД:*  - по развитию речи «Заучивание русской народной потешки «Водичка, водичка»;  - по физической культуре «В гости к Зайчику»;  - Интегрированное «В гостях у котёнка Барсика»  - лепка «Брусника – полезная ягодка». |  | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | *Чтение художественной литературы:*  - Г Ланздынь «Зарядка», «Моем руки»;  - И. Шевчук «Рано утром на зарядку»;  - А Боске «Для чего нужны глаза»,  - И Демьянов «Для чего нужны ножки»;  А. Барто «Девочка чумазая»;  К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». |  | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | Театрализованная деятельность «Почему заболел медвежонок Мишка». | ? | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | *Игровая деятельность*:  -дидактическая игра: «Найди и назови полезные продукты», «Кукла делает зарядку», «Оденем куклу на прогулку»;  - хороводная игра «Танец с погремушками»;  - подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Разложи фрукты и овощи по корзинкам», «Большие ноги», «У медведя во бору», «Где же наши ручки»;  - пляска «Пальчики и ручки»;  - «Танец маленьких утят»;  - музыкальные игры «Лошадка»,  «Жук». |  | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева, А.Р. Ниязова, музыкальный руководитель |
|  | *Рассматривание картин, иллюстраций, плакатов по теме.* |  | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
| 2.2. | *Сотрудничество с родителями:*  - оформление папки-передвижки «В здоровом теле- здоровый дух»;  - оформление памятки «Профилактика плоскостопия», «Гимнастика для глаз»;  - консультация «Правила здорового образа жизни», «Утренняя зарядка в жизни ребёнка». |  | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | **Этап 3** – заключительный. | | |
|  | Подведение итогов работы. |  | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева |
|  | Фотовыставка «Вот как мы занимаемся физкультурой и играем в группе и дома». |  | Т.А. Бобкова,  Ф.М. Бикбавлиева, родители |

**Ожидаемые результаты.**

1. Обогащение двигательного опыта; повышение двигательной активности, укрепление здоровья, развитие культурно-гигиенических навыков, формирование элементарных основ безопасности и сохранения здоровья.
2. Сформированность желания заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно-гигиенические процедуры.
3. Обогащение родительского опыта приемами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

**Используемая литература**.

1. Степаненкова Э.Ю. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
2. Трясорукова Т.П. «Эффективное развитие: мышление, движение, речь. Оптимизация психомоторного развития детей дошкольного возраста/Т.П. Трясорукова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 79 с: ил. – (Школа развития).
3. Материалы сайта: <http://www.maam.ru/detskijsad/kratkosrochnyi-proekt-v-pervoi-mladshei-grupe-zdorove-v-porjadke-spasibo-zarjadke.html> .
4. Материала сайта: <http://www.maam.ru/detskijsad/proekt-1-i-mladshei-grupy-v-detskii-sad-bez-slez.html> .
5. Материал сайта: <https://www.uchmet.ru/library/material/719142/> .

Приложение 1

**Анкета для родителей**

**«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»**

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И. ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись родителя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Уважаемые родители!***

***Просим вас принять участие в опросе по теме: «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»*.**

1. Образование родителей (подчеркнуть):

высшее среднее специальное среднее

2. Сколько детей в Вашей семье?

1 2,3, более

3. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

- Папа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Мама \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Имеется ли в доме спортивный снаряд? Кокой?

Да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. 6. Соблюдает ли ребенок дома режим дня?

Да Нет Иногда

7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?

Да Нет Иногда

8. Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены?

Да Нет Иногда

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Укажите какие.

Да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? Укажите какие.

Да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

Папа Мама Всей семьей

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

Да Нет Иногда

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?

Да Нет Иногда

15. Какими видами деятельности обычно занимается ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни? Возможно несколько вариантов ответа:

• подвижные игры;

• настольные игры;

• просмотр телепередач;

• чтение книг;

• конструирование;

• музыкально-ритмическая деятельность;

• изобразительная деятельность;

• спортивные игры

**БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ!**

Приложение 2

**Консультация для родителей**

**«Утренняя зарядка в жизни ребёнка»**

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.  
Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.  
Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей. Подбирая комплекс упражнений, не забывайте, что Вам нужно заинтересовать сразу достаточно большое количества детей. Ежедневное выполнение одних и тех же движение в течение 2 недель снизят интерес детей к ним. Старайтесь разнообразить выбранные комплексы новыми упражнениями.  
Утренняя гимнастика в детском саду начинается с построения детей. Это построение проводится быстро и направлено лишь на то, чтобы рационально разместить детей на имеющейся у воспитателя или преподавателя площади, что особенно актуально если занятие проводится в групповой комнате. Затем необходимо сосредоточить внимание детей, начинайте упражнения с ходьбы и затем лёгкого бега. Очень полезны в этот момент упражнения на реакцию: например дети отвечают хлопком руками на хлопок воспитателя, при этом не прекращая ходьбы.

Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса. Конечно, характер упражнений очень зависит от помещения. Если имеется большая площадь, хорошо включать такие упражнения как бег, прыжки и т. д. Старайтесь объяснять упражнения кратко и понятно. Заранее продумайте объяснение и показ упражнения.

Приложение 3

[](http://allforchildren.ru/pictures/showimg/sport/sport009jpg.htm)***УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!!!***

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если Вы не успеваете привести ребенка на гимнастику, проводимую в группе. Детям очень полезны массаж и физические упражнения, проводимые вместе с родителями. Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю. Прежде всего необходимо подготовить комнату - хорошо проветрив помещение.

Очень важно следить за правильностью выполнения упражнений и за осанкой ребёнка. Следите за его хорошим дыханием во время гимнастики, учить малыша не задерживать дыхание.

Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног. Утренняя гимнастика должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательны дыхательные упражнения.

Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать весёлые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку.

**Мы предлагаем Вам один из возможных комплексов утренней гимнастики:**

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимаем руки вверх, в стороны, встаём на носки, потягиваемся и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседать, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
3. На спокойном дыхании выполнять наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе делать поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.
5. Прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.
6. Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.

Уважаемые родители, в детском саду мы каждый день делаем утреннюю гимнастику. Старайтесь приводить своих детей вовремя, не опаздывайте. Помните – движение это жизнь!

Приложение 4

*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:*

*«Правила здорового образа жизни»*

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал:

"*Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья*».

А что такое здоровье?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье - это "состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

*Простые правила здорового образа жизни.*

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!

Ведь соблюдая простые правила, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различным заболеваний даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет. Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

*Выберите пункты, которые вам наиболее подходят,*

*и соблюдайте их каждый день.*

1. Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдете на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше -пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.
6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень - очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.
8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.
9. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.
10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.
11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

*Даже исполнение половины правил, добавит*

*вам здоровья!*

*Будьте здоровы!*

Приложение 5

**Интегрированное НОД «В гостях у котёнка Барсика»**

Ход занятия

Приветствие

Разминка:

* **Игровой массаж: «Котик Барсик умывался»** (Перед проведением массажа необходимо вымыть руки).

Педагог рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения за педагогом:

Котик Барсик умывался,

Видно в гости собирался.

(растираем ладошки между собой до тепла)

Вымыл он носик (гладим носик),

Вымыл он ушки (гладим ушки).

Вымыл он щёчки (гладим щёчки).

Вымыл он шейку (гладим шейку).

Вымыл он животик (гладим животик).

Вымыл он ножки (гладим ножки).

Улыбнулся и сказал (улыбаемся):

- Ах, каким я чистым стал!

**Основная часть занятия:**

* **Игра «Ушки, носик, хвостик»**

Дети стоят полукругом. Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

- ребята, давайте поиграем в любимую игру котика Барсика. Когда я скажу:

«ушки», вы закроете ладошками ушки;

«носик», вы закроете ладошками носик;

«хвостик», вы спрячете ручки за спинку.

(педагог показывает детям движения)

Повторить игру 2-3- раза.

Заключительная часть занятия:

* **Задания для рисования**

Педагог предлагает детям обвести котика Барсика, пальчиком по контуру рисунка, назвать обводимые части: носик, лапки, хвостик и т.д. затем обвести котика фломастером по пунктирной линии, раскрасить красками или карандашами.