МКДОУ – детский сад «Лучик»

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

**Детско–взрослый образовательный проект**

**«Малыши - крепыши»**

Подготовила:

Воспитатель высшей кв. категории

Пасека Т.С.



Садовый 2019

Проект «Малыши-крепыши»

**Программное содержание:**

1. Дать 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. Дать первоначальные знания о свойствах воды;

4. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

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

**Актуальность проекта.**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Все знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закалятся, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься всем вместе? Может, тогда будет легче! Ведь семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Мы должны совместными усилиями обеспечить ребенку психологический комфорт, поддержку и любовь, помнить о том, что преодолеть жизненные трудности легче, если мы будем вместе.

Ведущим познавательным процессом в раннем возрасте является восприятие. Его значение трудно переоценить. Если ребенок не получит способствующих развитию восприятия компонентов, то у него могут обнаружиться серьезные пробелы в представлениях о ряде свойств предметов, явлений окружающего мира и формировании здорового образа жизни.

Для этого необходим системный подход, позволяющий ежедневно включать ребенка в поисковую, творческую деятельность, способствующей формированию у него обследовательских действий и знаний о здоровом образе жизни.

Основные задачи формирования восприятия интегрируются с задачами развития речи, движений, игровых умений. Серия наблюдений, опытов и экспериментов способствует формированию у детей познавательного интереса, развитию наблюдательности и эмоциональности в общении с окружающим миром и навыков здорового образа жизни. Для того чтобы заинтересовать малышей, пробудить в них творческую активность предлагаются игровые методы и приемы, художественное слово и традиционные методы физической культуры. Приобретение родителями практических навыков в области укрепления здоровья и развитие восприятия ребёнка.

**Тип проекта:** Практика – оздоровительный

**Участники проекта:** Дети 1 младшей группы «Росинка»

Воспитатели: Пасека Т.С., Крестьяная О.С.

Родители

**Сроки выполнения проекта:** Февраль – май 2019г.

**Продолжительность:** Среднесрочный.

**Объект исследования:** Процесс оздоровления и развития восприятия детей

**Предмет исследования:** традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста. Серия наблюдений, опытов и экспериментов по формированию у детей познавательного интереса, развитию наблюдательности и эмоциональности в общении с окружающим миром.

**Цель проекта**

Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей ответственности в деле сохранения здоровья детей.

Знакомство со свойствами воды, формирование умений экспериментирования с предметами, развитие мелкой моторики, обогащение словарного запаса слов.

Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

**Задачи проекта:**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, укреплять физическое и психическое здоровье малышей;

Обучение детей приёмам заботы о своём здоровье: воспитание у детей культурно – гигиенических навыков;

Формирование сближения в общении «педагог-ребёнок-родитель»;

Обогащать двигательный опыт детей, способствовать совершенствованию их движений через игру.

Формировать у воспитанников интерес и ценностное отношение к двигательной деятельности через создание единого игрового сюжета.

Приобретение родителями практических навыков в области укрепления здоровья ребёнка.

Обеспечивать эмоциональное благополучие;

Расширять кругозор детей, создавать атмосферу радости и удовольствия,

Воспитывать чувства симпатии к сверстникам, формировать единый детско-взрослый коллектив;

Развивать психические процессы детей, познавательные способности;

Развивать мелкую моторику;

Воспитывать интерес к разнообразию человеческих отношений;

**Взаимодействие с родителями**

Участие родителей в совместном проекте способствует: сближению в общении «педагог – родитель»;

Родители знакомятся с оздоровительной работой дошкольного учреждения;

Родители приобретают практические навыки в области укрепления здоровья ребёнка и развития восприятия;

Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своими детьми, что позволяет оценить результаты своего воспитания;

В процессе реализации проекта устанавливается эмоциональный контакт между родителем и ребёнком.

Этапы организации проекта

Изготовление книжек - самоделок по теме.

**Организационно – подготовительный этап**

Наблюдения за детьми. Анализ проблемы. Накопление информации. Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста» и восприятия. Разработка проекта по теме «Малыши - крепыши».

Изготовление воспитателями нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта. Пополнение предметно - развивающей среды группы. Беседы с детьми. Консультации для родителей по проведению игровых занятий и опытно – исследовательской деятельности с детьми. Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п. Творческие задания для родителей

**Основной этап**

Психоэмоциональные игры; игры- упражнения для выработки правильной осанки; упражнения для развития дыхания; гимнастика для глаз; оздоровительные игры, игровая терапия; культурно – гигиенические навыки. НОД по развитию представлений о мире и о себе. Совместная продуктивная деятельность детей, воспитателей. Чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек. Игровая опытно – экспериментальная деятельность. Информация, фотовыставки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации.

Малыши-крепыши

Вышли на площадку,

Малыши-крепыши

Делают зарядку!

Раз-два,

Три-четыре.

Руки выше!

Ноги шире!

**Совместная деятельность педагогов с детьми:**

**Беседы с детьми**

* Как я буду заботиться о своем здоровье.
* Чистота и здоровье.
* Кто спортом занимается?
* Как я буду закаляться.
* Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья.

**Чтение познавательной литературы**

* К. Чуковский «Доктор Айболит»
* А. Барто «Девочка чумазая»
* Александрова «Купание»
* К. Чуковский «Мойдодыр»
* Г. Зайцев «Дружи с водой»
* Стихотворения, загадки, пословицы, потешки о здоровье

**Закаливающие мероприятия:**

• утренняя гимнастика: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями;

• подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков;

• прогулки и игры на свежем воздухе: сочетание свето -воздушной ванны с физическими упражнениями;

• полоскание горла (рта) после обеда: закаливание водой в повседневной жизни;

• дневной сон;

• бодрящая гимнастика: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями;

• закаливание после дневного сна.

**Игровая деятельность.**   
Подвижные игры:   
*«Солнышко и дождик»* Цель: развивать двигательную активность детей.  
*«Озорной мяч»* Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.  
*«Воробышки и автомобиль»* Цель: закрепление бега в разных направлениях.   
*«Кошки - мышки»* Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках  
*«Кошечка»* Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.  
*«Маленькие ножки бегут по дорожке»* Цель: бегать быстро - медленно, реагировать на сигнал   
*«Волшебный лес»* Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности

Развитие движения у детей младшего возраста  
*Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные* эмоции, формировать умение правильной осанки.

**Дидактические и развивающие игры** *«Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»*  Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.   
*«В стране здоровья»* Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

**Экскурсии, наблюдения.**   
*Наблюдение за играми старших детей на прогулке.*  
Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.  
*Экскурсия в спортивный зал сада:*

* беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем.

**Заключительный этап**

\* Творческие работы родителей – книжки – самоделки;

\* Пополнение развивающей среды: Мойдодыр, Зубик с щёткой и пастой, расческа, мыло и тд. – изготовленные воспитателями.

**Творческая мастерская**

1. Пополнение Центра Здоровья в группе.

2. Коллективные и индивидуальные работы детей по теме: «Здоровье и нездоровье»

3. Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук и восприятия.

4. Изготовление информационного центра здоровья для родителей.

5. Планирование занятий по продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация, опытно - экспериментальной.

**Информация для родителей**

1. Консультации для родителей

«Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»,

«Овощи и фрукты – ценные продукты»,

«Как укрепить здоровье ребёнка в условиях семьи»,

«Чистота - залог здоровья и не только»,

«Сон как важная составляющая режима для детей».

2. Информация «Утренняя зарядка для детей»,

«Советы по укреплению здоровья детей»,

«Как приучить ребенка чистить зубы»,

«Полезные советы по питанию»,

«Здоровье и питание детей дошкольного возраста»,

«Здоровый образ жизни семьи».

3. Родительское собрание.

4. Творческая деятельность родителей

**Пальчиковая гимнастика**

1. Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

Вырос у нас чесночок,                    указательный

Перец, томат, кабачок,                      средний

Тыква, капуста, картошка,                безымянный

Лук и немножко горошка,                 мизинец

Овощи мы собирали,                         сжимание и разжимание

Ими друзей угощали.                        пальцев на обеих руках.

2.      Игра с пальчиками - Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы,                         мизинцы

Много груш там и хурмы,                безымянные

Есть лимоны, апельсины,                 средние

Дыни, сливы, мандарины,                указательные

Но купили мы арбуз -                       большие

Это самый вкусный груз!                 все пальцы сжимаются и разжимаются.

3.      Руки как грабельки скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев на ударные слоги:

Граблями сгребаем мы мусор с земли,

Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

4.      «Слоненок»  -  Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

5.      «Зайка и барабан» - Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.

6.      «Семья» -  Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

7.      На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять -.

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять -.

В домик спрятались опять.

Упражнения для формирования правильной осанки.

У меня спина прямая

У меня спина прямая, - (Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь: -(Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь, - (Наклон назад, выпрямиться.)

Поворачиваюсь. - (Повороты туловища.)

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два. - (Наклон вперед и выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой. - (Повороты туловища.)

Прямо голову держу, - (Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу. - (Ходьба на месте, руки за спину.)

Раз. два. три. четыре, - (Повороты туловища.)

Три. четыре, раз, два. - (Ходьба на месте, руки за спину.)

Я могу и поклониться. - (Поклон и выпрямиться.)

И присесть, и наклониться, - (Присед, наклон вперед.)

Повернись туда - сюда! - (Повороты туловища направо -налево.)

Ох, прямешенька спина! - (Наклон вперед и выпрямиться.)

Раз, два, три, четыре - (Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.

Наклоняемся с хлопком.

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех! - (Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем. - (Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо - (Поворот головы вправо и влево.)

И пройдемся мы немного. - (Ходьба на месте.)

И вернемся вновь к уроку. - (Дети садятся за парты.)

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины. - (Вращение корпусом вправо и влево.)

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'? - (Дети имитируют движения крыльев.)

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять. - (Приседания.)

Для начала мы с тобой

Крутим только головой. - (Вращения головой.)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем. - (Повороты вправо и влево.)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись. - (Потягивания вверх и в стороны.)

**Гимнастика для глаз**

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. - (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, - (Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко. - (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, - (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз, - (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. {Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

**«Бабочка»**

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабить­ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, - (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, - (Руки   поднять   вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, - (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. - (Потрясти    кистями, посмот­реть вправо-влево.)

**«Руки за спину, головки назад»**

Руки за спину, головки назад. - (Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. - (Открыть глаза, посмотреть вверх.) Головки опустим - на парту гляди. - (Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит? - (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. - (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

**Игра «Буратино».**

Буратино своим блинным любопытным но­сом рисует. Все упражнения сопровожда­ются движениями глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» - повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку. «Дерево» - наклоны вперед - назад, носом «рисуем» дерево.

**Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, по­том против часовой стрелки.

**Квадрат.**

Предложить детям представить себе квад­рат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно по­смотреть в углы воображаемо квадрата.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **Зайка начал умываться**  Зайка начал умываться Видно в гости он собрался Вымыл ротик Вымыл носик Вымыл ухо Вот и сухо.  **Шершавая мама**  Шершавая мама Шершавому сыну Гладит и гладит Шершавую спину. Мама не Петина, Мама не Светина, Мама не Гришкина, А мама слонишкина.  **Хлюп-хлюп ручками**  Хлюп-хлюп ручками, Полон мыла таз. Ты не трогай Женечка, Мыльной ручкой глаз. А водичка булькает, А водичка пенится. Женечка помоется, Причешется, оденется.  **Хомка-хомка хомячок**  Хомка-хомка хомячок - (надуваем щеки как хомяк) Полосатенький бочок - (гладим себя по бокам)  Хомка рано встает - (потягиваемся) Щечки моет, глазки трет - (делаем соответсвенные действия) Подметает хомка хатку - (наклоняемся и делаем вид что подметаем) И выходит на зарядку. Раз два три четыре пять Хомка сильным хочет стать- (показываем сильный).  **Потягуни — потягушечки**  (Тянемся пальчиками вверх как можно выше) Потягуни — потягушечки, От носочков до макушечки, Мы потянемся-потянемся, Маленькими не останемся. Вот уже растем, Растем, Растем!  **Ай, лады, лады, лады**  Ай, лады, лады, лады, Не боимся мы воды! Чистая водичка Умоет наше личико, Вымоет ладошки, Намочит нас немножко, Ай, лады, лады, лады, Не боимся мы воды! Чисто умываемся, Маме улыбаемся! |

**Стишки про ЗОЖ и режим дня.**

Мы не ляжем рано спать:  
Дочку надобно купать.  
Тёплую водичку  
Льём на нашу птичку.  
Ой, с гуся вода,  
С Алёнушки худоба!  
Давайте-ка пелёнку  
Завернуть Алёнку.