

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № п.Волома

ПРОЕКТ

«В здоровом теле, здоровый дух»

Группа А

1 младшая группа, ранний возраст

Автор: Севрук Т.И.

ПРОЕКТ: « В здоровом теле здоровый дух!"

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: дети 1 младшей группы, воспитатель, родители

Сроки реализации: краткосрочный 2 недели

Используемые образовательные технологии:

- Игры и упражнения
- Коммуникативные игры
- Дидактические игры
- Технология речевого и познавательного развития
- Технология музыкального воздействия.

Актуальность проекта

Цели и задачи проекта

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

-Формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

- Вызвать эмоционально-положительное отношение к играм, спортивным упражнениям, соревнованиям, к занятиям спортом, к прогулкам.

Задачи:

Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Дать первоначальные простейшие представления детям о здоровом образе жизни;

Развивать творческую активность детей.

Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.

Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада.

Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.

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

Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.

Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Пути решения поставленных задач

- Развивать связную речь, обогащать словарный запас новыми словами.
- Развивать навыки самообслуживания и культурно гигиенические навыки.
- Учиться выполнять упражнения по показу воспитателя.

- Воспитывать уважительное отношение к врачам.
- Вызвать положительные эмоции у детей.
- Пропаганда здорового питания.
- Учить детей работать с клеем и краской, создавать свои работы.

Подготовительный этап.

Подборка материалов по теме. Оформление
уголка Здоровья в группе
Подборка
подвижных игр.

Задание родителям: подготовить фото материал либо рисунки на тему:

«Здоровый образ жизни для нашей семьи это...»

Папка передвижка для родителей «Советы родителям»

Оформление фото- выставки «Физкульт- ура!!!»

Основной этап:

1,2 день

«Как мы устроены» (строение тела человека)
«Весёлая зарядка»

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями,
«фонарики»)

И похлопайте немножко

Хлоп-хлоп-хлоп, Хлоп-хлоп-хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение) Точно
всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три. А
теперь покажем ножки И
потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами) Раз-два-три, раз-два-три.

Танец «Где же ваши ручки»

Чтение художественной литературы книги «Тело человека»

Рассматривание плаката «Строение тела человека»

Рассматривание иллюстраций / с рассказом воспитателя/обсуждение книг из серии «Тело человека»

Аппликация «Человечек»

Беседа с родителями о рисунках на тему «ЗОЖ нашей семьи это...»

Пальчиковые игры «Семья»

Игры На мелкую моторку

Дидактический материал «Как растет живое»

Чтение С. Я Маршак

Дремота и зевота

Бродили по дороге Дремота и Зевота. Дремота

забегала в калитки и ворота,

Заглядывала в окна

И в щелочки дверей И

детям говорила:

- Ложитесь поскорей!

Зевота говорила: кто спать скорее ляжет,

Тому она, Зевота, спокойной ночи скажет,

А если кто не ляжет

Сейчас же на кровать, Тому

она прикажет

Зевать, зевать, зевать!

Бодрящая гимнастика

Прогулка: Игры с бегом: "Самолеты"; игры с прыжками: "Зайцы и волк";

3,4 день

«Чистота - залог здоровья

Утренняя зарядка под диск

Слушание песни из м/ф «Маша и медведь» - «Если утром дети умываются»

Беседа «Правила личной гигиены» 1. Ежедневно умывайся.

2. Чисти зубы.

3. Мой уши.

4. Подстригай ногти.

5. Обязательно мой руки перед едой.

Дидактическая игра «Хрюша- грязнуша»

(конспект в приложении)

Труд «Вытри пыль с цветочков»

Беседа «У каждого свое»

У каждого человека должны быть предметы личной гигиены, которыми может пользоваться только он. Это – расчёска, зубная щётка, полотенце, мочалка.

Чтение «Умывалочка»

Д/и «Волшебный мешочек»

Цель: закреплять умение детей называть предметы личной гигиены; развивать зрительную память, внимание.

Материал: «волшебный мешочек», предметы личной гигиены (мыло, расчёска, мочалка, полотенце, зубная щётка и т. д.)
Ход игры:

Воспитатель предлагает детям по очереди извлечь из «волшебного мешочка» предмет личной гигиены, назвать его. Воспитатель может предложить, не глядя в мешочек, найти тот предмет, который он назовёт.

Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

Чтение художественной литературы «Федорено горе» Бодрящая гимнастика комплекс ноября

Прогулка: П/и "Лошадки", "Самолеты".

Самостоятельная двигательная деятельность на свежем воздухе.

5,6 день

«Правильное питание- здоровье»

Утренняя зарядка под песню «Зарядка для зверей»

Беседа «Правила приёма пищи»

1. Во время еды нельзя торопиться, нужно хорошо пережёвывать пищу.
2. Нельзя есть на ходу, нужно кушать за столом.
3. Нельзя переедать.

Поговорка «Правила поведения за столом»

Чтение художественной литературы Кирилл Авдеенко «Творог-творожок»

Творог-творог-творожок,

Ням-ням-ням - как вкусно!

Творог-творог-творожок, Белый,
как капуста!

В ротик -ам! - и творожок

Как снежинка тает; Творог-творог

- наш дружок!

Зубки укрепляет.

Беседа о здоровье «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

К нам в гости пришла Витаминка. Она хочет рассказать нам, почему нужно кушать витамины и где их можно найти.

- Витамины нужны людям, чтобы быть здоровыми и сильными. А найти витамины можно в различных овощах и фруктах (показ муляжей). А ещё витамины можно купить в аптеке, где продаются разные лекарства.

Витаминка угощает детей аскорбиновой кислотой.

Чтение Л. Зильберг

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С

Рассматривание дидактических картинок» Овощи», «Фрукты»

Угощение яблоками

Подвижная игра «Каждому по фрукту!»

Игры втыкалки «Овощи» «Фрукты» « Витаминная корзина»

Просмотр мультфильма «Мешок яблок»

Рассказ воспитателя «Вредные продукты» (рассматривание/ обследование предметов)

Художественное творчество детей (аппликация) «Вредные продукты»

Бодрящая гимнастика комплекс ноября

Прогулка: "Цветные автомобили", "Лиса в курятнике", "Котята и щенята", "Сбей кубик", "Прятки".

7 день

«Кто заботится о твоём здоровье?» *Утренняя зарядка под диск*

Беседа «Кто заботится о твоём здоровье?»

Педиатр. Это тот врач, который лечит детей. Он наблюдает ребёнка от самого его рождения, следит за его ростом и весом. Если ребёнок заболел, он его осматривает, прослушивает, измеряет температуру, затем назначает нужные лекарства, следит за тем, чтобы лечение проходило успешно.

Сюжетно-ролевая игра «Доктор»

Воспитатель – доктор, дети – пациенты (затем дети пробую брать на себя роль врача). Доктор лечит пациентов. Атрибуты для игры: колпак доктора, набор игрушек «Медицинские инструменты».

Чтение Владимир Бредихин «Доктор»

На уколы! На уколы!

Собирайся, ребятня! Вы не бойтесь! Я не больно – Ведь хороший доктор я.

Поднимите-ка рубашки, Я послушаю живот. Ой-ой-ой!

Урчит там что-то, Срочно выпейте компот. Вот вам градусник по мышку,

Посидите пять минут. Я натру вас лучшей мазью, Наложу на руку жгут.

Может, банки вам поставить?

Я умею – верь - не верь.

И давление измеряю, Вы прилягте на постель. Я вам выпишу рецептик,

Всё купите по нему.

Позабочусь я о детках, Потому что их люблю.

Игры с куклой

Изучение предметов доктора рассматривание/ обследование / предназначение.

Хоровод, игра по желанию детей; дыхательное упражнение "Сдуй листочек"

Просмотр мультфильма «Доктор Айболит»

Рассматривание иллюстраций о профессии доктора

Бодрящая гимнастика комплекс ноября

Прогулка: "Сбей кеглю", "Найди свой цвет", "Мыши в кладовой".

8 день

«Физкультура всем полезна!!!»

Утренняя зарядка под диск

Досуг по физкультуре «Приключение зайчонка Степашки " (приложение №1)

(«Перепрыгни ручеек», «Найди свой домик», Игры малой и средней подвижности в группе «Угадай, чей голосок?», «Кто ушёл?», «Найди и помолчи», «Мяч» Хороводная игра «Пузырь», «Паровоз»)

Подвижная игра «Где же наши ручки?»

У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои?

(прячем руки за спину)

Раз, два, три, четыре, пять

Покажитесь мне опять!

(показываем руки) У

меня пропали уши.

Где вы, ушеньки мои? (закрываем

уши ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять-

Покажитесь мне опять!

(показываем ушки) У меня

пропали глазки.

Где вы, глазоньки мои? (закрываем

глаза ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять- Покажитесь

мне опять!

(показываем глаза)

Бодрящая гимнастика комплекс ноября

«Дорожка здоровья»

Катание массажных мячиков.

Прогулка: "Кролики", "По ровненькой дорожке", "Бегите к флажку", "Попади в круг".

Заключительный этап

1. Выставка рисунков и фотоколлажей: «Здоровый образ жизни в нашей семье».
2. Развлечение с родителями «Клоун Клепа приглашает гостей»

(Приложение №2)

Литература

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1.Авдеенко.К «Творог-творожок» | 5. |
| Чуковский К.И «Федорино горе»; «Мойдодыр» | |
| 2.Бредихин.В «Доктор» | 6.Потешки, присказки из картотек. |
| 3.Зильберг.Л «Витамины» | 7. |

Подвижные, пальчиковые игры из картотек.

4.Маршак.С.М «Дремота Зевота»
« Тело человека» Альберта. Барилле.

8.Серия журналов

Приложение №1

«Приключения зайчонка Степашки»

ЦЕЛЬ: Поднять настроение детям. Проявлять активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем, помочь зайчонку;
- учить детей играть вместе, не толкая и не обижая друг друга;
- учить более ловких детей помогать другим малышам;
- учить детей сочувствовать и сопереживать сказочному персонажу;

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- учить детей слушать речь воспитателя;
- развивать цветовое восприятие;
- развивать внимание;

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- побуждать детей бегать в одном направлении;
- закреплять навыки детей в ходьбе стайкой за воспитателем;

-продолжать учить детей перепрыгивать через ручеек на двух ногах;
-учить детей перешагивать через предметы; -учить попадать в цель мешочком с песком.

Оборудование: лес (ёлочки, цветы), ручеек (из ткани голубой); ребристые дорожки, тубусы (стволы деревьев), мешочки с песком, бабочки.

Ход.

К детям приходит зайка и говорит о том, что он играл, гулял и заигрался так что заблудился и теперь не может найти дорогу к дому. Воспитатель предлагает помочь зайке, отправиться в лес, найти домик.

Дорога предстоит трудная поэтому нужно размяться.

Зарядка под песню из м/ф «Маша и медведь» - «Зарядка для зверей.

Дети отправляются по дорожке лес (ребристые дорожки)

1. Тропинка

Мы пойдем по дорожке разомнем
свои ножки.

По тропинке, под мосток

2. Ручеек.

Перед нами ручеек.

Чтобы ног не замочить, в
ручеек не угодить:

Прыгай резво, не зевай- Ножки
выше поднимай!

Ручеек из ткани, дети перепрыгивают на двух ногах.

3. Берлога эта Мишкина берлога

Спит наверно, лежебока.

Чтоб его не разбудить

На носочках мы будем ходить. Ходьба
на носках

4.Завал.

Что наделал косолапый?

Все деревья повалил.

Нам дорогу завалил. Как

же нам теперь идти,

Через бурелом ползти?

Будем дружно мы шагать

Выше ножки поднимать.

5.Полянка

На полянке отдохнем

А потом опять пойдём

Дыхательная гимнастика (Бабочки)

П/и «Найди свой цветочек»

Релаксация: лежа на ковре отдыхаем под музыку.

6.»Волк

Кто-то там в кустах сидит И

на нас с вами глядит?

Это волк-волчище.

Серый хвостище.

Ну- ка в волка попади Злого

волка прогони.

7.Домик зайки

Вон у леса на опушке

Стоит зайкина избушка

Только мостик перейдем Зайку

в домик отведем.

Переход по мостику

Зайка благодарит ребят, дает угощения.

Возвращаемся по короткой дорожке, под музыку «Топ, топают ножки.»

Приложение №2

«Клоун Клепа приглашает гостей»»

Музыкально-спортивное развлечение совместно с родителями в первой младшей группе

Цель: Укрепить взаимосвязь детского сада и семьи в сфере воспитания здорового образа жизни. Повысить двигательную активность детей.

Задачи:

Воспитательные:

-воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях

Развивающие:

-развивать самостоятельность в использовании приобретенных двигательных навыков у детей.

- развивать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в совместных играх.

Образовательные:

- формировать положительный имидж детского сада в сознании родителей - способствовать расширению у родителей диапазона вербального и невербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально-тактильный контакт с ним, искренне и открыто выражать свои чувства.

-создать у детей и родителей праздничное настроение. **Оборудование**

-костюм Клоуна. Магнитофон с записями, мячи, обручи, гимнастическая скамейка, игровая туннель, мягкие модули, кегли, мешочки с песком.,

Интеграция образовательных областей:

-физическая культура

- музыка

- социализация

Ход развлечения.

Родители и дети сидят на ковриках, модулях и подушках.

В группу под музыку вбегает Клоун:

Привет, привет мальчишки и девчонки, вас приветствует самый смешной клоун на свете, клоун Клепа.

Сейчас я проверю, какое у вас настроение. Если хорошее –похлопайте в ладоши, а если плохое потопайте ногами.

Клоун: Начинаем развлечение Всем на удивление.

Будут игры, будет смех, И веселье, и забавы

Приготовил я для всех. Привет дети, папы и мамы!!!

В круг скорей все встаём и приветствие начнём. **Проводится музыкальное приветствие:**

(Е. Железнова «Топ-топ, хлоп-хлоп» «Подвижные игры детям от 1,5-5 лет)

Клоун: Молодцы ребятки, весело поприветствовали друг, друга.

Замечает у себя под кофтой что-то мешает.

-Ой, что это у меня здесь, живот что ли растёт наверно я воздушный шарик нечаянно проглотил.

Ой,о-е-ей.

Достает мяч.

- Ой да это же мяч. Начинает жонглировать.

Предлагает детям и родителям поиграть с мячами.

Игра – катаем друг другу мячи.

Игра –попади в обруч-туннель.

Клоун:

-Весело играли. Молодцы!

Садитесь на места, а я покажу вам фокус: Клоун колдует и из обруча туннеля, куда кидали мячи достает обручи.

Клоун демонстрирует свои умения крутить обручи на талии, руке, шее.

Предлагает поиграть:

Накинь обруч на конус.

Клоун: Вот какие вы ловкие. Но я и не так умею, я же цирковой клоун.

Приносит гимнастическую скамейку и показывает на ней разные элементы.

А вы так умеете? Предлагает пройти полосу препятствий.

Полоса препятствий: гимнастическая скамейка, дуги, кубы, ребристая доска.

Клон: Молодцы и мамы и наши малыши! Давайте нам похлопаем.

Ой,я так люблю обниматься, а вы любите. Давайте сядем на коврики со своими мамами и папами и пока играет музыка мы обнимем их и немного отдохнем.

«Барбарики» «И самые большие слоники, и самые маленькие гномики»

Клоун: Вот как весело у нас!

Малыши и мамы играют все у нас. В

руки мы возьмём.

Клоун: Отдохнули, теперь приглашаю всех на дружный хоровод

Хоровод «Мы пойдём сейчас направо раз, два, три...»

Ведущий: Поиграли мы славу
Все сегодня молодцы
Мамам скажем всем спасибо Дети
рады от души!
Клоун дарит воздушные шары.

Клоун:

-Ну теперь пора прощаться
Паровозиком встаём, И
домой скорей идем!

Под песню «Паровоз-букашка» все участники покидают спортивный зал.