

ПРОЕКТ

«Мальши-крепьши»

в 1 младшей группе



Разработала и выполнила:

Лобанова Вероника Сергеевна –

Инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад №5»

г. Ясногорска Тульской области

Паспорт проекта:

Тип проекта: физкультурно-оздоровительный.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

Сроки реализации проекта: с 13 по 17 марта 2023 г.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники 1 младшей группы (возраст детей 2-3 года), родители воспитанников.

Актуальность: дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка – двигательная активность играет едва ли не основную роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависит развитие двигательных навыков, памяти,

восприятия, эмоций, мышление. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Цель проекта: повышение уровня физического развития детей.

Задачи проекта:

- Повышение двигательной активности детей в течении дня;
- Развитие физических качеств;
- Закрепление и совершенствование ранее полученных двигательных умений и навыков;
- Укрепление здоровья детей;
- Формирование проявления активности к занятиям физической культурой и спортом;
- Привлечение семьи к участию в воспитательном процессе на основе педагогического сотрудничества;
- Пропаганда физической культурой и спортом;
- Повышение компетентности родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

- Повышение уровня физического развития детей;
- Проявление у детей активности к занятиям физической культурой;
- Формирование у родителей активного отношения к двигательной активности детей.

Этапы реализации проекта:

I - подготовительный этап:

1. Определение темы проекта, его актуальности, цели и задач;
2. Разработка проекта и составление плана работы по его реализации;
3. Подбор форм и средств для реализации проекта;
4. Определение уровня физического развития детей;
5. Опрос родителей о двигательной активности детей вне детского сада;

6. Подбор методической литературы для оформления информационного стенда для родителей.

II – основной этап

В ходе реализации проекта применялись следующие здоровьесберегающие технологии:

- ✓ Утренняя гимнастика;
- ✓ Гимнастика после дневного сна;
- ✓ Физкультурные занятия;
- ✓ Подвижные игры;
- ✓ Физкультминутки;
- ✓ Гимнастика для стоп;
- ✓ Дыхательная гимнастика.

Помимо основных форм была проведена работа с родителями:

- ✓ Опрос родителей о двигательной активности детей вне детского сада;
- ✓ Оформление информационного стенда для родителей;
- ✓ Консультация с родителями о необходимости соблюдения двигательного режима детей.
- ✓ Участие родителей в фотовыставке «Малыши-крепьши».

III – заключительный этап

➤ Оформление стенгазеты «Малыши-крепьши!»

Результаты реализации проекта:

Реализация данного проекта способствовала:

1. Повышению уровня физического развития детей;
2. Формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. Закреплению ранее полученных двигательных умений и навыков;
4. Совместной деятельности педагогов и родителей.

Фотоотчёт реализации проекта:



1. Утренняя гимнастика

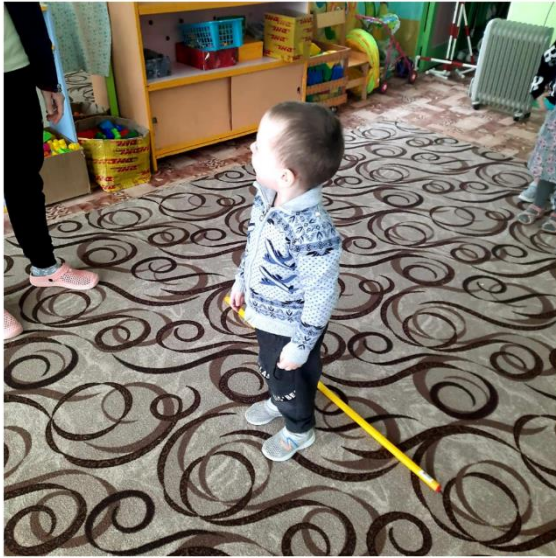


2. Гимнастика после дневного сна

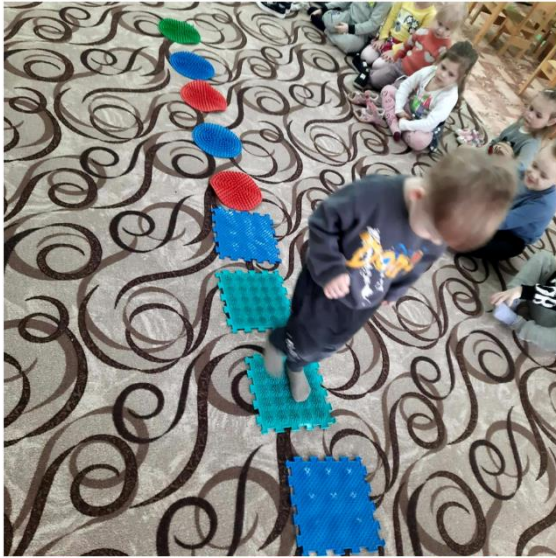


3. Физкультминутки

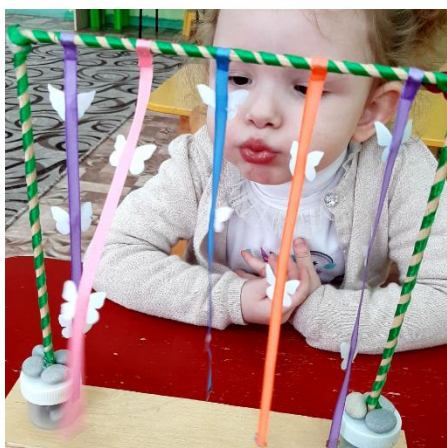




4. Занятия по физическому развитию



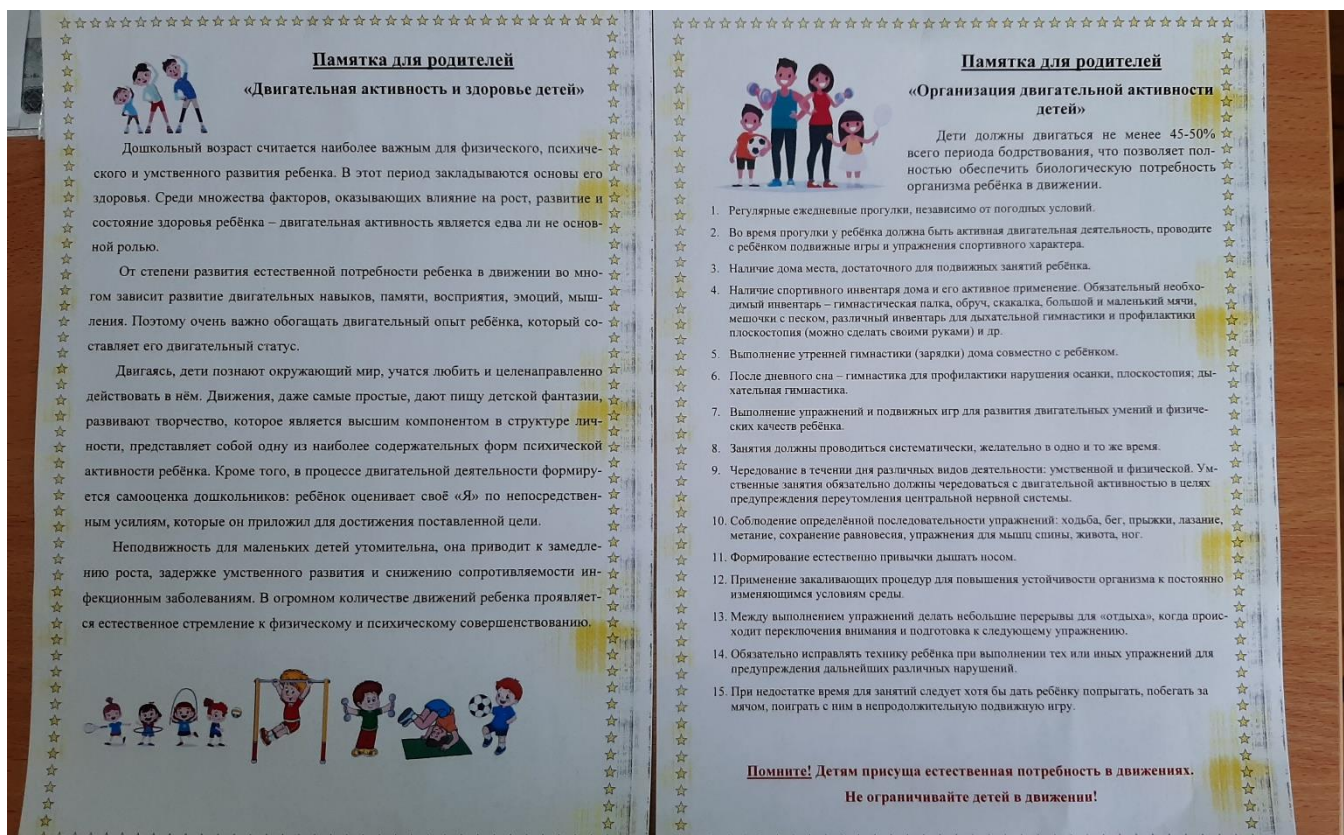
5. Гимнастика для стоп



6. Дыхательная гимнастика



7. Участие родителей в фотовыставке



8. Оформление информационного стенда для родителей



9. Оформление стенгазеты «Малыши-крепыши»

Комплекс упражнений утренней гимнастики

«Малыши-крепьши»

для детей 1 младшей группы

Построение в колонну.

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

(Ходьба в колонне друг за другом 15 сек)

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

(Ходьба на носках 15сек)

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

(Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек)

Перестроение в круг.

ОРУ «Мы-сильные»:

1. «Мы высокие»

И.П. – О.С.

1 – ст. на носках, руки вверх;

2 – И.П.;

3-4 – то же.

4. «Крепкие ноги»

И.П. – ст. ноги врозь, руки на пояс.

1 – присед;

2 – И.П.;

3-4 – то же.

2. «Крепкие руки»

И.П. – ст. ноги врозь, руки к плечам.

1 – руки в стороны;

2 – И.П.;

3-4- то же.

5. «Мы прыгучие»

И.П. – ст. руки на пояс.

Прыжки на двух ногах.

3. «Мы сильные»

И.П. – ст. ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед, руки вперед;

2 – И.П.;

3-4 – то же.

**6. Игра малой подвижности
«Жук»**

Жук проснулся и жуужжит,

Над травой он летит.

Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж» под музыку, музыка останавливается дети останавливаются и походят к воспитателю.

Комплекс упражнений гимнастики после дневного сна

«Здоровьята»

для детей 1 младшей группы

1. «Потягивания»

И.П. – лёжа на спине на кровати, руки внизу.

- 1 – потянуть носки вперёд, руки вверх, хлопнуть в ладоши;
- 2 – И.П.;
- 3-4 - то же.

2. «Зоркие глазки»

И.П. – лёжа на спине на кровати, руки внизу.

- 1 - поворот головы влево;
- 2 – И.П.;
- 3-4 – то же вправо.

3. «Ловкие ручки»

И.П. – лёжа на спине на кровати, руки в стороны.

- 1 – руки вперёд;
- 2 – И.П.;
- 3-4 – то же.

4. «Жучки»

И.П. – лёжа на животе, руки внизу.

- 1 – перекат на левый бок;
- 2 – И.П.;
- 3-4 - то же на правый.

5. «Колобок»

И.П. – лёжа на животе, руки в стороны.

- 1 – подтянуть колени к груди, обхватить их руками;
- 2 – И.П.;
- 3-4 – то же.

6. «Силачи»

И.П. – стоя возле кровати.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

7. Ходьба на месте обычная

Картотека подвижных игр для детей 1 младшей группы

Цель: обогащение двигательной активности детей.

Задачи: учить детей выполнять действия по сигналу; закреплять и совершенствовать умения ходьбы и бега; учить детей менять свои действия; упражнять в беге в различных направлениях; учить находить своё место на стульчиках во время игры; учить детей догонять определённый предмет; закреплять умения бегать, не наталкиваясь друг на друга.

1. Игра «Солнышко и дождик»

Описание игры: Дети стоят в шеренгу за обозначенной линией, в «домике». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, солнышко светит, идите гулять!». Дети идут «гулять» по группе в любом направлении. По команде воспитателя «Дождик начинается» - дети бегут к воспитателю под зонтик.

Правила игры:

1. Дети уходят из «дома» по сигналу «Идите гулять!».
2. Дети бегут домой на сигнал «Дождик начинается!».

2. Игра «В гости к Мишке»

Описание игры: Дети стоят в шеренгу за обозначенной линией. По команде воспитателя «Пойдёмте к Мишке в гости» - дети встают в положение упор стоя на коленях, и ползут до Мишки. Затем они встают и от Мишки убегают в «домик».

Правила игры:

1. До Мишки дети ползут.
2. От Мишки дети убегают.
3. Все движения выполняются по команде воспитателя.

3. Игра «Бегите ко мне»

Описание игры: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!». На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

Правила игры:

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!».
2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!».

4. Игра «Догони мяч»

Описание игры: Дети стоят в колонне друг за другом. По команде воспитателя - первый ребёнок катит мяч, а затем бежит за ним и старается его догнать. После этого передаёт мяч следующему ребёнку.

Правила игры:

1. Дети катят мяч только по сигналу воспитателя.
2. Дети должны стараться поймать мяч быстрее, чем он остановиться.

5. Игра «Догонялки»

Описание игры: По сигналу дети начинают убежать от воспитателя в одном направлении по кругу. После небольшой продолжительности бега, делается небольшая пауза. После которой игра повторяется наоборот – дети догоняют воспитателя.

Правила игры:

1. Бегать только по кругу в одном направлении.

**Комплекс упражнений физкультминутки
«Будем прыгать и скакать!»
для детей 1 младшей группы**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на двух ногах на месте)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища вправо)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок. *(Наклоны туловища влево)*

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх)*

И дотянемся до тучки. *(Встать на носочки)*

Сядем на дорожку, *(Присесть на пол)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем правую ногу в колене, подтягиваем её к себе)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку, *(Сгибаем правую ногу в колене, подтягиваем её к себе)*

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Поднять ноги вверх)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой)*

И все дружно вместе встали.