

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №191 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

**Проект**  
**«Будь здоров, малыш»**

для детей первой младшей группы

По доминирующей деятельности: познавательно-игровой.

По количеству участников: групповой.

Характер контактов: среди детей одной группы.

По продолжительности: краткосрочный.

Автор проекта: воспитатель Рудкевич О.Ф.

г.Ачинск

2018 год.

**Проблема:** Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Актуальность:** Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в физкультурно - оздоровительной работе.

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

**Задачи:**

1. Способствовать укреплению здоровья детей через систему здоровьесберегающих мероприятий.
2. Формировать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы физкультурно - оздоровительной работы.
3. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Участники проекта:** дети I младшей группы, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, родители.

**Продолжительность:** 2 месяца.

**Итоговый продукт проекта:** Фотовыставка «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Материальное обеспечение:** картотека игровых упражнений, атрибуты для подвижных игр, иллюстрированный материал.

## Ход реализации проекта

### Подготовительный этап.

Постановка цели проекта, определение актуальности и значимости проекта.

Изучение методической литературы для реализации проекта.

Подготовка атрибутов (материалов) для игровых упражнений и подвижных игр.

Подготовка информационного материала для консультирования родителей:

«Одежда ребёнка в холодный период», «О соблюдении режима дня», «Что такое

«Пальчиковая гимнастика», «Формы закаливания для малышей».

### Основной этап.

Месяц, № недели	Образовательная деятельность	Совместная деятельность воспитателя с детьми		
		Утро	Вечер	
Н О Я Б Р Ь	I	Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая»	Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Экскурсия в спортивный зал детского сада
		Дидактическая игра «Разрезные картинки» (предметы гигиены: мыло, полотенце, зубная щетка, расчёска и пр.)	Подвижная игра «Прокати мяч»	Игровое упражнение «Чудесный мешочек» (назови правильно «одежда – обувь»)
	II	Рисование «Разноцветные мячики»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики играют»	Подвижная игра «Кот и мыши» Дидактическая игра «Фрукты – овощи»
	III	Чтение потешки «Водичка - водичка»	Подвижная игра «Поезд»	Игровое упражнение «Мыло душистое»

		Игровое упражнение «Лошадка»	Зрительная гимнастика «Машина»	Дидактическая игра «Подбери пару» (посуда)
	<b>IV</b>	Рассматривание иллюстрации «Кукла заболела»	Игровое упражнение «Где - где, наши ручки»	Самомассаж «Быстрые ножки» (по методике З.И. Бересневой) 
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	<b>I</b>	Чтение отрывка из сказки К.Я. Чуковский «Мойдодыр»	Подвижна игра «Солнышко и дождик»	Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять»
	<b>II</b>	Сюжетная игра «Искупаем куклу Катю»	Самомассаж «Пальчики умелые» (по методике З.И. Бересневой) 	Беседа «Полотенце пушистое»
	<b>III</b>	Лепка «Витаминки для котенка»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	Игры эксперименты «Грязные и чистые ручки»
	<b>IV</b>	Беседа «Вредные привычки»	Дыхательная гимнастика «Говорил- ка»	Подвижна игра «Зайка умывается»

## **Заключительный этап.**

Подготовка фотовыставки «Мама, папа, я – спортивная семья».



## **Ожидаемый результат:**

1. Снижение уровня заболеваемости детей в группе.
2. Развитие у детей интереса к здоровому образу жизни.
3. Повышение уровня образования родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

## **Литература:**

- 1.«Дети раннего возраста в детском саду» Теплюк С.Н, Г.М.Лямина, М.Б.Зацепина 2006г.
2. Интернет сайт «Дошколёнок.ру»
- 3.«Развитие речи в детском саду» Гербова В.В. 2015г.
- 4.«Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОУ». Е.С.Денина, Н.В.Казюк 2013г.
5. Развивающие игры с малышами до трёх лет., Т.В. Галанова «Академия развития»
6. Программа дошкольного образования: «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М., 2014 год.
7. «Уроки Айболита. Расти здоровым» Зайцев Г.К
8. Филиппова С.О «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### «Кот и мыши»

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движение по сигналу; упражнять в беге в разных направлениях.

**Описание:** дети - «мыши» сидят в норках (на стульях). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. «Кошка» засыпает и «мыши» разбегаются по залу. «Кошка» просыпается, мяукает, начинает ловить «мышей», которые бегут в норки и занимают свои места на стульях. Когда все «мыши» вернуться в норки, «кошка» еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

**Правила:**

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре кошку – игрушку.

**Варианты:** Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

**Художественное слово:**

Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,  
Только котик засыпает, все мышата выбегают!

### «Прокати мяч»

**Задачи:** обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции.

**Описание игры:** воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 2-3 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Воспитатель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ребёнку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.

### «Зайка беленький сидит»

**Задачи:** учить выполнять движения в соответствии с текстом.

**Описание игры:** выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши.

### «Дождик и солнце»

**Задачи:** развивать у детей умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, реагировать на сигнал.

**Описание игры:** игра может проводиться как в помещении, так и на улице. Домиками служат либо стульчики, либо обручи на полу.

Воспитатель поворачивает детский стульчик спинкой вперед и предлагает всем сделать то же самое со своими стульчиками. «Смотрите, получился домик», - присаживаясь перед стульчиком и выглядывая в отверстие спинки, как в окошко. Называя детей по именам, взрослый предлагает каждому из них «выглянуть в окошко» и помахать рукой.

«Какая хорошая погода! — говорит воспитатель, выглянув в окошко. - Сейчас выйду и позову детишек поиграть!» Воспитатель выходит на середину комнаты и зовет всех погулять. Малыши выбегают и собираются вокруг воспитателя, который произносит следующий текст:

Смотрит солнышко в окошко,

Наши глазки щурятся.

Мы захлопаем в ладошки,

И бегом на улицу! - (под слова «Топ-топ-топ» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая воспитателю. «А теперь побегаем!» - дети разбегаются в разные стороны. Неожиданно воспитатель говорит: «Посмотрите, дождик идет! Скорее домой!» Все спешат в свои домики).

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ

### «Говорил-ка»

Воспитатель задаёт вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### «Ветерок»

Воспитатель с детьми имитируют звук ветра «у-у-у-уууу»

## **Конспект непрерывной образовательной деятельности по рисованию в первой младшей группе**

Тема: «Разноцветные мячики».

Цель: учить детей рисовать округлые предметы.

Задачи:

- формировать представления о круглой форме предметов;
- развивать мелкую моторику пальцев рук, интерес к созданию изображения красками; умение работать с кистью;
- воспитывать интерес к результату своей работы.

Материал и оборудование: мяч, коробка с игрушками, мольберт, листы бумаги, гуашь (синяя, красная, желтая), кисточки, стаканчики для воды, салфетки.

### **Ход образовательной деятельности**

#### 1. Организационный момент.

Воспитатель: Ребята, давайте с вами поиграем в очень увлекательную игру «Передай мяч другу». Вставляйте все в кружок. Будем передавать мяч другу, проговаривая его имя.

Воспитатель: Мяч может скакать, прыгать, катиться. Мяч имеет круглую форму. У меня есть коробка с игрушками. Все игрушки в ней перемешались. Помогите мне разложить игрушки и отберите себе мячи. Давайте вспомним, как можно играть с мячом.

*Упражнения с мячом: мяч можно катать; мяч можно кидать кверху и затем ловить.*

#### 2. Основная часть.

Воспитатель: Вот такая забавная игрушка - мяч! Как интересно и весело с ней можно играть. Посмотрите, какие красивые мячи у нас есть – красные, синие и желтые. А давайте попробуем их нарисовать.

*Дети садятся за столы.*

Воспитатель: А кто мне скажет – какой формы мячик? (круглый) Правильно, а какого цвета наши мячики? (красные, синие, желтые) Молодцы ребята! А сейчас выберем цвет для своего мячика, возьмем кисточки и нарисуем свой мяч.

*Воспитатель на мольберте показывает приемы рисования круглой фигуры (мяча) и способы раскрашивания.*

*Дети рисуют и раскрашивают рисунки. Воспитатель контролирует приемы работы и оказывает помощь детям, испытывающим затруднения. По завершению проводится пальчиковая игра «Мячик».*

Воспитатель: Сожмите руки в кулаки.

Мне подарили мячик,

Он круглый и большой.

(вращение кистями рук).

Взлетает он до неба

Над моею головой.

(ударять кулаком о ладонь другой руки).

#### 3. Рефлексия.

Воспитатель: Какие яркие мячи у вас получились! Вам они нравятся? Что мы научились рисовать? А какие стихотворения вы знаете про мяч? *Дети с воспитателем проговаривают четверостишья.*

«Наша Таня громко плачет,

Уронила в речку мячик

Тише Танечка не плачь –

Не утонет в речке мяч»;



«Мой веселый звонкий мяч  
Ты куда помчался вскачь,  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой».

Воспитатель: Кому бы вы хотели подарить свой мяч?

*Дети обмениваются по желанию рисунками.*

### **Конспект непрерывной образовательной деятельности по лепке в первой младшей группе**

Тема: «Витаминки для котенка».

Цель: учить детей лепить предметы округлой формы.

Задачи:

- развивать интерес детей к работе с пластилином,
- продолжать учить использовать в работе приём раскатывание пластилина круговыми движениями рук между ладонями,
- способствовать развитию мелкой моторики,
- воспитывать нравственные чувства (любовь, доброту).

Материал и оборудование: валяная кукла котенок; пластилин и тарелочки двух цветов: красный и желтый; яркая коробочка; шапочки зверят: зайчик, мишка, белочка.

#### **Ход образовательной деятельности**

##### **1. Организационный момент.**

*Воспитатель держит валяную куклу котенка Васю. Котенок здоровается с детьми.*

Воспитатель: ребята, наш котенок Васенька заболел, он играть не хочет, лежит, свернувшись в клубочек, грустит.

Воспитатель: Скажите, как ему помочь? Что мы можем сделать для него? Давайте его развеселим! *Воспитатель с детьми поют для котенка песенку «Киска».*

Воспитатель: А ещё наш кот Васька очень любит витамины, давайте слепим витамины и угостим кота Ваську.

##### **2. Основная часть.**

*Воспитатель показывает пластилин, уточняет с детьми какого он цвета (жёлтый, красный). Педагог показывает последовательность выполнения работы с использованием приёма лепки раскатывание круговыми движениями между ладонями.*

*Педагог подходит к каждому ребенку, поправляет стульчик, напоминает, как нужно сидеть за столом: ножки вместе, спинка касается стульчика.*

Воспитатель: Чтобы наши пальчики хорошо работали, мы немножко с ними поиграем.

##### **Пальчиковая гимнастика «Ягодки»**

Воспитатель: Ребята, покажите мне свои пальчики. Повторяйте за мной:

«С ветки ягодки срываю (кисть левой руки направлена вниз, пальцы напряжены, не соприкасаются, правая рука «срывает» ягодки)

И в лукошко собираю (соединить руки, изображая лукошко),

Будет полное лукошко (правая рука накрывает левую),

Я попробую немножко (левая рука изображает лукошко, правая рука берет из «лукошка» ягоду и кладет в рот),

А потом еще чуть-чуть (пальцы правой руки изображают жест «чуть-чуть»)

И отправлюсь в дальний путь (пальцы обеих рук изображают шагающие ножки)!

Воспитатель: Какие вы молодцы, а теперь давайте приготовим для нашего котенка витаминки.

Продуктивная деятельность детей, индивидуальная работа.

*Воспитатель берет пластилин 2-х цветов и спрашивает каждого ребенка о том, из какого цвета они будут делать витаминки: «Ты какого цвета будешь делать витаминки?»*

*Дети приступают к работе, складывая витаминки на свою тарелочку.*

Воспитатель: Какие вы молодцы, как много витаминок у вас получилось? Давайте тарелочки с витаминками отдадим котенку Васи, он их попробует и поправится.

*Дети свои тарелочки несут котенку.*

Котенок Вася: Спасибо вам, дети, какие красивые витаминки. Сейчас я их попробую (пробует), как вкусно. Ой, у меня прошло горлышко, как я рад! Спасибо вам. Вы настоящие друзья. Мяу-мяу.

*Дотрагивается до всех ребят, мяукает, мурлычит.*

### 3. Рефлексия.

Воспитатель: Дети, вам понравилось помогать котенку? Давайте все вместе скажем котенку Васи «На здоровье!»

Котенок Вася: Ребята, я хочу с вами поиграть. *Показывает детям яркую коробочку, открывает ее и достает шапочки зверят.* Сейчас вы превратитесь в веселых зверят, хотите?

*Воспитатель помогает надеть шапочки детям и все вместе пляшут:*

*«Мы ребята, мы ребята, мы забавные зверята,  
хвостиками машем прыгаем и пляшем».*

Воспитатель: ребята, вы хотите, чтобы котенок еще раз пришел к нам в гости? А теперь давайте попрощаемся с котиком.

*Каждый ребенок прощается с котенком, гладя его по голове и спинке.*