

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 142»
(МБДОУ № 142)

Проект

«Движение - это жизнь»

Возрастная группа: 1-я младшая

Разработала: инструктор по
физической культуре
Павлова Олеся Валерьевна

г. Ростов-на-Дону,
2024 -2025 уч.г.

Проект

«Движение – это жизнь!» Тип проекта: педагогический

Руководитель: Павлова Олеся Валерьевна

Участники: дети 2-3 года, родители.

Продолжительность проекта: долгосрочный, с октября по май.

Место проведения: МБДОУ №142 города Ростова-на-Дону «Детский сад №142».

Актуальность:

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. Здоровых детей год от года становится все меньше. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

Физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья детей – приоритетное направление деятельности дошкольного учреждения. Потребность в движении, в двигательной активности учёные называют кинезофилией – врождённой биологической потребностью человеческого организма. По мнению врача и ученого Е. А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Без движения ребенок не может вырасти здоровым, что особенно важно в раннем и младшем дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Вводя новые инновационные формы работы: «Час здоровья», «Игровая пятиминутка», «Спортивная разминка», «Динамическая пауза» и используя и применяя разнообразные физкультурные пособия, игрушки, природный материал, спортивный инвентарь и оборудование позволит детям повысить интерес к движениям и сформировать двигательные навыки. Этому будет способствовать и привлечение родителей к участию в играх.

Цель: Активизация двигательной деятельности детей и развитие у них потребности в подвижном образе жизни.

Задачи:

1. Обеспечивать успешное овладение детьми двигательных навыков через игровую деятельность, инновационные формы работы.
2. Воспитывать умение управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями (по сигналу приостанавливать движение, замедлять темп и т.д.).
3. Вызвать у родителей интерес к совместной деятельности с детьми (подвижные игры, спортивные развлечения).
4. Привлечь родителей к обогащению предметно-развивающей среды.

Этапы реализации:

1 этап – организационный (сентябрь – октябрь)

- анализ педагогической литературы,
- составление плана деятельности,
- составление группового проекта ,
- сотрудничество с родителями (анкетирование, проведение родительского собрания).

2 этап – внедренческий (ноябрь – май)

3 этап – аналитический (май) Ожидаемые результаты:

- 1) Появилась потребность в движении у малоподвижных детей.
- 2) Повысилась активность детей в игре.
- 3) Возросла компетентность родителей по совместной двигательной деятельности с детьми, изменилось отношение к физкультурно – оздоровительной работе.

Ход действий:

Месяц	Мероприятие	Задачи	Ответственный
Октябрь 1 неделя	Анкетирование родителей: «О здоровье всерьёз».	Выявить знания родителей о сохранении и укреплении здоровья ребенка.	Воспитатель
Октябрь 4 неделя	Родительское собрание: «Значение и влияние подвижного образа в жизни ребенка».	повысить компетентность родителей по развитию у детей раннего возраста двигательных навыков и умений.	Воспитатель.
Ноябрь 1 неделя	Игровая пятиминутка «Мой весёлый мяч».	Учить подпрыгивать на месте на двух ногах, отрывая стопы ног от земли.	Воспитатель
Ноябрь 2 неделя	Пробуждение с элементами разных видов движений (ходьба на носках, бег по кругу).	Активно укреплять опорно-двигательный аппарат детей, формировать правильную осанку и тренировать мелкие мышцы стопы.	Воспитатель
Ноябрь 3 неделя	Спортивная разминка. Подползание под веревку, дугу.	Способствовать укреплению мышц туловища рук и ног. Развивать гибкость позвоночника	Воспитатель
Ноябрь 4 неделя	Час здоровья: (Ходьба по «тропе здоровья») .	Повышать интерес к закаливанию, расширять уровень двигательных умений.	Воспитатель
Декабрь 1 неделя	Спортивное развлечение «Двигаемся, играем – активность развиваем».	Закрепить уровень двигательных умений, дать возможность реализовать себя в игре со сверстниками.	Воспитатель
Декабрь 2 неделя	Игровая пятиминутка «Самолёты».	Умение быстро и ловко бегать и развивать координацию движения ног и рук. Вызвать у родителей интерес к совместной игровой деятельности.	Родители воспитатель
Декабрь 3 неделя	Спортивная разминка. «Прыжки в длину с места».	Развивать умение энергично отталкиваться обеими ногами выпрямляя их	Воспитатель
Декабрь 4 неделя	Час здоровья: (босотоптанье).	Продолжать развивать интерес к закаливанию. Вызвать у родителей интерес к различным формам укрепления здоровья.	Родители, воспитатели.
Январь 1 неделя	Динамическая пауза.	Учить делать ритмичные движения под музыку, вызвать активность и радость у ребят.	Воспитатель
Январь 2 неделя	Игровая пятиминутка «Шёл козёл по лесу».	Учить выполнять действия согласно тексту игры.	Воспитатель
Январь 3 неделя	Час здоровья: Упражнение - «Велосипед».	Учить убыстрять и замедлять темп движения ног по сигналу воспитателя.	Воспитатель
Январь 4 неделя	Фотовыставка: «В здоровом теле – здоровый смех».	Распространение семейного опыта по здоровьесбережению.	Родители Воспитатели

Февраль 1 неделя	Спортивная разминка. Ползание на четвереньках.	Развивать мышцы плечевого пояса, рук и ног. Воспитывать ловкость.	Воспитатель
Февраль 2 неделя	Динамическая пауза.	Продолжать учить детей делать ритмичные движения под музыку.	Воспитатель
Февраль 3 неделя	Развлечение «Будем сильными и смелыми, ловкими, умелыми».	Развивать и закреплять двигательные навыки. Повышать интерес к совместной двигательной деятельности.	Родители, Воспитатель
Февраля 4 неделя	Игровая пятиминутка «Брось мяч и догони».	Учить энергично, отталкивать мяч обеими руками по направлению к воспитателю.	Воспитатель
Март 1 неделя	Час здоровья. Бег между кеглями.	Учить бегать между предметами, не роняя их.	Воспитатель
Март 2 неделя	Спортивная разминка. Прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в умении прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.	Воспитатель
Март 3 неделя	Игровая пятиминутка «Найди домик».	Развивать способность сохранять равновесие, устойчивое положение тела.	Воспитатель
Март 4 неделя	Динамическая пауза.	Вызвать активность и радость у ребят под знакомую музыку.	Воспитатель
Апрель 1 неделя	Игровая пятиминутка «Воробьи и кот».	Учить действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве. Вызвать позитивные эмоции от совместной деятельности детей и родителей.	Воспитатель Родители
Апрель 2 неделя	Час здоровья (Ходьба по скамье).	Учить ходить с различным положением рук.	Воспитатель
Апрель 3 неделя	Развлечение «Всё умеем делать сами».	Закрепить и разнообразить уровень двигательных умений.	Воспитатель Родители
Апрель 4 неделя	Спорт.разминка упражнение с мячом.	Профилактика нарушений плоскостопия.	Воспитатель
Май 1 неделя	Игровая пятиминутка «Пчелы в ульях».	Закрепить умение бегать друг за другом, слышать сигнал. Привлекать родителей к образовательному процессу в ДОУ.	Родители
Май 2 неделя	Час здоровья ползание по скамье на животе.	Учить ползать на животе подтягиваясь на руках.	Воспитатель
Май 3 неделя	Динамическая пауза.	Вызвать активность и радость у ребят от новой музыки.	Воспитатель
Май 4 неделя	Спорт. разминка упражнение с обручами.	Учить ребят перепрыгивать из обруча в обруч.	Воспитатель

Результаты проекта:

1. Пополнилась картотека подвижных игр для детей 2-3 лет.
2. Пополнилась предметно-пространственная среда уголка движения: обручи, скакалки, мячи, массажная дорожка для ног, маски для подвижных игр.
3. Появилась потребность в движении у малоподвижных детей.
4. Повысилась активность детей в подвижных играх.
5. Повысился уровень знаний родителей о двигательной деятельности детей. Родители активно взаимодействуют с детьми в образовательном процессе ДОУ.

Трансляция проекта: освещение итогов проекта на педагогическом часе.

Перспектива: использование наработанного материала в образовательном процессе педагогов ДОУ.

Игра «Мой весёлый, звонкий мяч»

Мой весёлый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь (прыгают на двух ногах), Красный, жёлтый, голубой не угнаться за тобой (продолжают прыгать), А потом ты покатишься и назад не воротишься (расходятся в разные места), Мячик спрятался куда – то, не нашли его ребята (закрывают глаза руками).

Игра « Пчёлы в ульях»

Пчёлы в ульях сидят и в окошечка глядят. Порезвиться захотели, друг за другом полетели.

(бегают между стульчиками, на сигнал воспитателя «дождь» - садятся на стулья).

Игра «Самолеты»

Раз, два, три, четыре, пять
Будем дружно мы летать.
Раз – заводим мы моторы.
Два – несёмся через горы В
право, в лево повернём На
посадку мы пойдём.

Игра «Шёл козёл по лесу»

Шёл козёл по лесу, по лесу, по лесу (шагают по одному врассыпную), Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу (встают парами),
Давай дружок попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем А
ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.
А ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем. А
ножками потопаем, потопаем, потопаем.
А рожками бодаемся, бодаемся, бодаемся.