

«Движение это -жизнь»  
Практико-ориентированный долгосрочный проект для 2  
младшей группы

Составлено Воспитателем  
МБДОУ детский сад «Полянка»  
Минеева Т.С.

2020

**Тип проекта:** долгосрочный, практико-ориентированный

**Участники:** Воспитатель и дети второй младшей группы

**Актуальность.**

Актуальность данной темы заключается в том, что современный темп жизни, рост финансового благополучия населения уменьшил наши физические нагрузки, тем самым ослабив наш организм и его иммунитет. Уличные прогулки и общение сменились компьютерными играми, интернет чатами. И это относится не только к детям, но и ко взрослым, нам становится лень лишний раз прогуляться, в магазины мы ездим на машинах, а не ходим пешком, вместо спортивных игр мы сидим у телевизора. А ведь физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека. Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток витаминов, минеральных веществ, кислорода и т.п. Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость. Основные достоинства подвижной жизни:

- Все ткани организма насыщаются кислородом;
- Укрепляется мышечный, опорно-двигательный и сердечно-сосудистый аппарат;
- Организм получает необходимую систематическую встряску.

Движение помогает нашему организму быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердце, нервы, сосуды, помогает отвлечься от негативным мыслей, очистить сознание, поднимает настроение, избавляет от бессонницы, спасает от обжорства и уменьшает возможность появления различных сбоев в работе организма. Физическая активность нужна всем: больным — чтобы быстрее выздороветь, здоровым — чтобы оставаться таковыми долгие годы, детям — чтобы правильно развиваться и расти, молодым людям и людям среднего возраста – чтобы надолго сохранить молодость, пожилым людям – чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

**Проблема:**

Дети с раннего возраста страдают дефицитом движений, поэтому я решила заниматься оздоровлением малышей в режимных моментах.

**Цель:** развитие физических сил путем систематических упражнений, игр, прогулок и режима.

Мы считаем, что главное помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, осознавать ответственность за свое здоровье, быть нравственно и эмоционально отзывчивым.

**Объектом проекта является:**

заинтересованность всех субъектов и каждого в активной популяризации здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки путем систематических упражнений, игр, прогулок и режима;
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку;
3. Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и здорового образа жизни.

**Этапы реализации проекта:**

**1. Подготовительный**

Определение проблемы, темы, цели, задач.

**2. Основной.**

Деятельность по реализации проекта.

Рассматривание форм двигательной деятельности.

Составление комплекса зарядки, физминуток, подвижных игр.

**3. Заключительный.**

Мастер- класс для родителей по формам двигательной деятельности с детьми.

**Объектом проекта является:**заинтересованность всех субъектов и каждого в активной популяризации здорового образа жизни.

**План работы**

Период	Форма	Тема	Задачи
Октябрь	Анкетирование родителей	«О здоровье всерьез»	Выявить знания родителей о сохранении и укреплении здоровья ребенка
	Родительское собрание	«Значение и влияние подвижного образа в жизни ребенка»	Повысить компетентность по развитию у детей раннего возраста двигательных навыков и интересов.
Ноябрь	Игровая пятиминутка	«Мой весёлый мяч»	Учить подпрыгивать на месте на двух

			ногах, отрывая стопы от земли.
	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.
	Спортивная разминка	Подползание под веревку или дугу.	Способствовать укреплению мышц туловища рук и ног. Развивать гибкость позвоночника.
	Час здоровья	Ходьба по «тропе здоровья»	Повышать интерес к закаливанию, расширить уровень двигательных умений.
Декабрь	Спортивное развлечение	«Двигаемся, играем – активность развиваем»	Закрепить уровень двигательных умений, дать возможность реализовать себя в игре со сверстниками.
	Игровая пятиминутка	«Самолёты»	Умение быстро и ловко бегать и развивать координацию движения рук и ног. Вызвать у родителей

			интерес к совместной игровой деятельности.
	Спортивная разминка	«Прыжки в длину с места».	Развивать умение энергично отталкиваться обеими ногами выпрямляя их.
	Час здоровья	Босохождение	Продолжать развивать интерес к закаливанию. Вызвать у родителей интерес к различным формам укрепления здоровья.
Январь	Динамическая пауза		Учить делать ритмичные движения под музыку, вызвать активность и радость у ребят.
	Игровая пятиминутка	«Шёл козел по лесу»	Учить выполнять действия согласно тексту игры.
	Час здоровья	Упражнение «Велосипед»	Учить убыстрять и замедлять темп движения ног по сигналу воспитателя.
Февраль	Спортивная разминка	Ползание на четвереньках	Развивать мышцы плечевого пояса , рук и ног.
	Динамическая пауза.		Продолжать учить детей делать ритмичные движения под музыку.

	Развлечение	«Будите сильными и смелыми, ловкими, умелыми»	Развивать и закреплять.
	Игровая пятиминутка	«Брось мяч и догони»	Учить энергично отталкивать мяч обеими руками по направлению к воспитателю.
Март	Час здоровья	Бег между кеглями	Учить бегать между предметами, роняя их.
	Спортивная разминка	Прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в умении прыгать на двух ногах продвигаясь вперед.
	Игровая пятиминутка	«Найди домик»	Развивать способность сохранять равновесие, устойчивое положение тела.
	Динамическая		Пауза. Вызвать активность и радость у ребят под знакомую музыку.
Апрель	Игровая пятиминутка	«Воробьи и кот»	Учить действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве. Вызвать позитивные эмоции детей.
	Час здоровья	Ходьба по скамье	Учить ходить с различным положением рук.
	Развлечение	«Все умеем делать сами»	Закрепить и разнообразить уровень

			двигательных умений.
	Спортивная разминка	Упражнение с мячом	Профилактика нарушений плоскостопия.
Май	Игровая пятиминутка	«Пчёлы в ульях»	Закрепить умение бегать друг за другом, слышать сигнал.
	Час здоровья	Ползание по скамье на животе	Учить ползать на животе подтягиваясь на руках
	Динамическая пауза		Вызвать активность и радость у ребят новой музыкой
	Спортивная разминка	Упражнения с обручами	Учить ребят перепрыгивать из обруча в обруч

#### **Ожидаемый результат:**

- обогатить социальный опыт дошкольников, расширить их кругозор;
- повысить интерес детей к физическим упражнениям и спорту, самостоятельной двигательной деятельности;
- повысить долю детей с высоким уровнем активности;
- сформировать у родителей представления о создании благоприятного эмоционального и социально-психологического климата для полноценного развития ребенка.

#### **Заключение**

Исходя из всего вышесказанного мы еще раз доказали необходимость физического воспитания детей, приобщение их к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой, танцами, йогой, т.к. это действительно влияет не только на улучшение физического состояния организма, но и эмоционального и психического благополучия ребенка и его семьи. Необходимо как можно больше привлекать всех членов семьи к занятиям спортом со своими детьми, это и общие интересы и совместно проведенный досуг и общение. Показ элементов форм оздоровительной работы на родительском собрании (мастер-классы).

#### **4. Список используемых источников информации:**

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- Москва: Мозаика – Синтез, 2002, 256 с.

2. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. Книга для воспитателей детского сада и родителей. – Москва: Просвещение, 1998, 80 с.
3. <http://vedizozh.ru/pochemu-dvizhenie-eto-zhizn/#ixzz3zgUpxSvo>