**Проект**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**в первой младшей группе**

Воспитатель: Балачкина Н.И., l квалификационная категория

Иваново

**Продолжительность** **проекта**: краткосрочный

**Тип** **проекта**: познавательно-игровой

**Участники** **проекта**: воспитатели, дети первой младшей группы и их родители.

**Основные формы реализации** **проекта**: беседы, детское творчество, игры, спортивный праздник, работа с родителями.

**Возраст детей**: первая младшая группа

**Актуальность** **проекта**: уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.

**Цель** **проекта**: повышать уровень знаний у детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

**Задачи** **проекта**:

1) укреплять и сохранять здоровье детей;

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов.

**Ожидаемые результаты** **проекта**:

1) У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина, о ценностях здоровья *(подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик)*;

**План мероприятий:**

**Понедельник**

Путешествие в страну здоровья *«Город Витаминок»*

Утро:

1. *«Утро радостных встреч»* - игра-беседа *«Путешествие в страну Здоровья»*

2. Комплекс утренней гимнастики

с мячами

3.Подвижные игры: *«Самолеты»* *(игра с бегом)*; *«Зайцы и волк»* *(игры с прыжками)*.

Вечер:

1. Сладкий стол *«Витаминная семья»* *(о фруктах и ягодах)*;

2.Чтение воспитателем: К. Чуковский *«Айболит»*

3. Игра-конструирование *«Больница для зверят»*

**Вторник**

Утро:

Прием детей.

Психогимнастика *«Поделись своей улыбкой»*

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

Коммуникативная игра "Здравствуй! "

Дети встают в круг и поочерёдно, называют имя ребёнка,которому передают мячик: "Здравствуй, Сава! " и т. д.

Пальчиковая гимнастика *«Моя семья»*

Цель: развивать мелкую моторику рук.

Комплекс утренней гимнастики

с мячами

Организованная образовательная деятельность.

*«День здоровья»*

Вторая половина дня

1. Хождение по массажным коврикам, умывание прохладной водой *(лицо, шея, руки)*.

2. Дыхательная гимнастика

3. Водные, воздушные закаливающие процедуры

Музыка

По плану музыкального руководителя

4. Сюжетно-ролевая игра *«Больница»*

Цель: формирование умения детей развивать многоперсонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

5. Рассматривание иллюстраций, книг о физкультуре и спорте.

6. Забавы с мыльными пузырями

**Среда**

Путешествие в страну здоровья *«В гостях у доктора Айболита»*

Утро:

1. Сюжетно-ролевая игра *«Доктор»*

2. Комплекс утренней гимнастики

с мячами

3. Занятие по речевому развитию *«В гостях у доктора Айболита»*

4.Подвижные игры: *«Зайка-серенький»*, *«Пузырь»*, *«Самовар»*.

Вечер:

1. Закаливающий массаж подошв *«По ровненькой дорожке»*

2. Игра-развлечение *«Мыльные пузыри»*

3.Чтение сказки: С. Могилевская *«Про Машеньку и зубную щетку»*

**Четверг**

Путешествие в страну здоровья *«Дерево здоровья»*

Утро:

1. Игры с шариком массажный с иголочками

2. Комплекс утренней гимнастики

с мячами

3. Занятие по художественно-эстетическому развитию *(рисование)*: *«Дерево здоровья»*

4.Подвижные игры: *«Лиса в курятнике»*, *«Курочка и цыплята»*

Вечер:

1. Комплекс *«Котята»* для профилактики плоскостопия

2. Просмотр мультфильма *«Мойдодыр»*

3.Чтение сказки: Л. Воронкова *«Маша растеряша»*

**Пятница**

Путешествие в страну здоровья *«В гостях у Мойдодыра»*

Утро:

1. Д/и *«Чудесный мешочек»* *(предметы туалета)*

2. Комплекс утренней гимнастики

с мячами

3. Занятие по речевому развитию *«В гостях у Мойдодыра»*

4. Подвижные игры по желанию детей.

Вечер:

1. Игры по развитию мелкой моторики рук

2. Сюжетно-ролевая игра *«Семья»* *(купание малышей)*.

Роль родителей в реализации проекта:

1) Индивидуальная беседа с родителями *«Режим для и его значение для здоровья ребенка»*;

2)Выставки детского творчества: *«Витаминки»* (лепка, *«Дерево здоровья»* *(рисование)*;

3)Консультации: *«Почему ребёнок часто болеет»*, *«Внимание - ГРИПП»*;

4) Анкета для родителей по вопросам укрепления здоровья ребенка

5) Стенгазета для родителей *«День здоровья в первой младшей группе»*.

**В результате реализации проекта:**

- У детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры;

- Повышено качество работы с родителями;

- Дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми играми, с играми с шариком массажным с иголочками.

Литература:

1) К. Чуковский *«Айболит»*;

2) Л. Воронкова *«Маша растеряша»*

3) С. Могилевская *«Про Машеньку и зубную щетку»*

4) Интернет-ресурсы