

ПРОЕКТ

во второй младшей группе

на тему «Береги здоровье смолоду»

Актуальность. Здоровьесберегающая среда – важная составляющая процесса формирования и развития ребёнка. В современном разнообразии информационного мира бывает непросто выбрать действенные методы и технологии воспитания и обучения. При формировании необходимых умений и навыков важно обращаться как можно к большему количеству органов чувств. Информация для детей доступнее, если использовать движения и речь. Эффективно также задействовать межполушарные связи, так называемая нейрогимнастика. При этом произносится текст и одновременно выполняются движения, например, обеими руками или правой рукой и левой ногой и т.п.

В данном проекте предлагаются доступные и эффективные практики, помогающие приобщать детей к здоровому образу жизни, содействующие выработке правильных привычек поддержания и укрепления здоровья. Большинство из упражнений включает в себя элементы нейрогимнастики.

Тип: групповой, интегрированный, информационно-практико-ориентированный.

Продолжительность: один месяц.

Участники: дети 3-4х лет.

Цель: приобщение к здоровому образу жизни через знакомство с новыми видами полезных практик, в основе которых лежит использование межполушарных связей (нейрогимнастика, тематические зарядки, дыхательные и пальчиковые гимнастики, упражнения для стоп, осанки, специальные дидактические, подвижные и малоподвижные игры и другое).

Задачи:

- информировать детей об эффективных способах укрепления здоровья (зарядка, гигиена, полезные продукты,...);
- содействовать выработке правильных привычек, способствующих поддержанию и укреплению здоровья;
- формировать интерес детей к физкультуре, подвижным играм;
- развивать у детей ловкость, быстроту, координацию движения, пространственную координацию, внимание;
- оказывать благотворное влияние на здоровье посредством полезных практик, таких, как дыхательные гимнастики, упражнения для стоп, осанки, специальные подвижные и малоподвижные игры и другое;
- способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность, становление культуры здорового образа жизни в семье.

Предполагаемый результат:

- поддержка здоровья и профилактика различных заболеваний;
- развитие физических качеств (ловкость, координация, быстрота,...)
- развитие, укрепление и координация межполушарных связей головного мозга;
- формирование желания заниматься в спортивных секциях.

Содержание

БЕСЕДЫ

➤ «Предметы личной гигиены»

Перед детьми две игрушки: чистый пингвинёнок и испачканный кот. Перед ними находятся предметы: чашка, кружка, ложка, расчёска, щётка. Один набор предметов чистый, другой грязный.

- Как вы думаете, чья эта посуда, щётка, расчёска? (Воспитатель показывает на грязные предметы).

- Почему решили, что их хозяин кот?

- Пингвинёнок-чистюля содержит свои личные предметы в чистоте, а вот кот – нет, поэтому на них появляется грязь, микробы, бактерии. (Показывает картинку с микробами).

- Так и заболеть можно! Как помочь коту? Может посоветовать пингвинёнку поделиться с котом своей расчёской, ложкой, щёткой? Можно ли так делать? (Ответы детей)

- Нет, это плохой совет. Запомните! Предметы личной гигиены нельзя никому давать, потому что это может распространить болезни, навредить здоровью. Как же быть коту? (Помыть свои предметы)

Чтение отрывка из произведения «Мойдодыр».

- Давайте научим кота правильно мыть лапки (руки). (Воспитатель вместе с детьми выполняет движения кистями, имитирующие, как правильно мыть руки).

- Вот и наш котик чистый. «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам - стыд и срам!»

(Приложение 1)

➤ «Где живут витамины?»

- Предлагаю поиграть. Я буду вам показывать картинки с продуктами питания, а вы, если они полезные – подпрыгиваете, а если нет – приседаете.

- Что значит «правильное питание»? Какие продукты полезные?

- У дяди Коли есть фруктовый сад, а у тёти Глаши – огород. Скажите, у кого из них растут фрукты, а у кого овощи?

Далее дети делятся на две команды. Одна команда собирает овощи для огорода, а другая – фрукты для сада.

- А знаете ли вы, что одни и те же витамины есть как в некоторых овощах, так и во фруктах, а также в других продуктах питания?

Воспитатель вместе с детьми собирает в тарелку бутафорские продукты с витаминами А, В, С, Д.

(Приложение 2)

➤ **«Быть здоровым - это как?»**

На доске изображения двух героев: весёлого, бодрого (здорового) и грустного, неопрятного (больного).

- *Это Ай и Ой. Как думаете, кто из них заболел?*

- *Почему так решили? (-Грустный,...)*

- *Действительно, Ой заболел, а Ай здоров.*

- *Что значит, «здоровый человек»? (- Сильный, румяный, улыбается, не болеет,...)*

- *Что надо делать, чтобы быть здоровым? (- Правильно питаться, делать зарядку, умываться, радоваться,...)*

- *Давайте поможем Ою выздороветь.*

На каждое предложение помещается соответствующая картинка и выполняются соответствующие действия. Гигиена – показывают, как правильно умываться, мыть руки. Зарядка – выполняют физупражнения. Питание – если продукт полезный, то хлопают, если нет, то топают. Режим дня – составляют правильную последовательность режима дня в картинках.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ

➤ «Ветерок»

- А) Набрать воздух носом и выдыхать через рот очень медленно, как будто подул тихий ветерок.
- Б) Набрать воздух носом и выдохнуть через рот резко, как будто ветер усилился.
- В) Набрать воздух носом и выдыхать через рот рывками (за 2-3-4 раза), как будто дует порывистый ветер.
- Г) Набрать воздух носом и выдыхать через рот на ладонь, расположенную близко к лицу (тёплый ветерок).
- Д) Набрать воздух носом и выдыхать через рот на ладонь, расположенную далеко от лица (прохладный ветерок).

➤ «Бегемотики»

Лёжа или сидя ребёнок кладёт ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит под рифмовку:

- *Сели бегемотики, потрогали животики.*

То животик поднимается, то животик опускается.

Вдох и выдох осуществляются через нос.

➤ «Жуки»

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «*Ж-ж-ж*», - *сказал крылатый жук, - посиж-ж-жу*». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «*Поднимусь, полечу, громко, громко зажуж-ж-ж-ж-ж-ж-у*». Разводят руки в стороны и летают по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж» (1-2 мин)

➤ «Пёрышки»

Детям раздаются лёгкие пёрышки, с которыми выполняются различные задания:

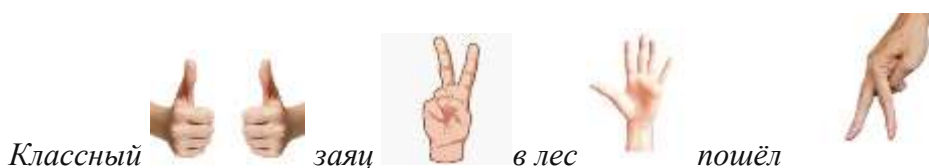
- А) дуть на перо, чтобы оно не упало,
- Б) кто выше поднимет перо (либо дальше), подув на него,
- В) подуть на перо и «приземлить» его на голову (ладонь, колено, спину,...)


(Приложение 3)

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ГИМНАСТИКИ

➤ «Классный заяц»

Произносится текст и одновременно выполняются движения пальцами рук.



и картинку  (морковку/цветочек/колечко,... - дети сами придумывают варианты и их показывают)

 там  нашёл .

➤ **«Бойкий мышонок»**

Один мышонок бойкий лез высоко на горку.

Лез, лез, устал, вспотел,

На корточки присел,

Присел и стал гадать:

Звонить или стучать?

Под текст пальцами одной руки «шагают» по другой руке. Дойдя до слов «звонить или стучать», остановиться на плече. «Звонить» - легонько подёргать мочку уха, а на «стучать» тихонько постучать по щеке.

➤ **«Строим птичий дом»**

Мы пилили, мы пилили –

Много досок напилили.

(Ребром кисти одной руки проводят поперёк кисти другой)

Мы строгали, мы строгали –

Доски гладенькими стали.

(Ладонь одной руки гладит внешнюю сторону кисти другой)

Мы стучали молотком,

(Кулачками постучать друг о друга)

Всё расставили рядком.

(Прислонить ладони друг к другу ребром)

Получился птичий дом!

(Изобразить крышу ладонями над головой)

➤ **«Яблочко и червячок»**

 - яблоко,  - червячок выполз из яблока.

Одна рука показывает яблоко (червячок внутри яблока), другая червячка. Далее наоборот: червячок залез в яблоко, а другая кисть показывает, что он вылез из яблока. И так поочередно.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАРЯДКИ

➤ «Движения в разных видах спорта»

Воспитатель говорит, каких спортсменов надо изобразить, или показывает соответствующую картинку, а дети двигаются соответствующим образом (пловец – руками имитируют плавание, футболист – ногами пинают воображаемый мяч,...)

➤ «Осенние листья»

- *Сейчас заиграет музыка, и вы превратитесь в осенние листья. Какие листья бывают?*
(- Берёзовые, дубовые, кленовые,...).

В руки можно дать листья на верёвочке. Под музыку выполняются танцевальные движения, которые показывает воспитатель.

В конце надо подуть на листики, чтобы они закружились.

(Приложение 4)

➤ «Путешествие на паровозике»

Слова сопровождаются соответствующими картинками.

В паровозик прыгнул Зайчик –

Он послушный очень мальчик!

(Показывают над головой «ушки», ходьба на носочках).

В паровозике Лисица,

Покататься мастерица!

(Дети изображают лисицу, машут «хвостиком» и идут по кругу).

И Медведя паровоз,

Покатать с собой повёз!

(Ставят руки на пояс, ходьба на внешней стороне стопы «по-медвежьи»).

И Лошадка прокатилась,

Очень сильно загордилась!

(Руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колен).

Даже Солнце опустилось,

В паровозе поместилось!

(Круговые движения прямыми руками).

Паровозик постарался,

Чтобы каждый покатался!

(Кладут руки на плечи впереди стоящего и идут по кругу).

Мы бежали, чуть дыша,

Так подышим, не спеша!

(Выполняют дыхательные упражнения).

➤ «Зарядка с мячами/палками»

(Приложение 5)

ПРОСЛУШИВАНИЕ ПЕСЕН НА СПОРТИВНУЮ ТЕМАТИКУ

- «Спортивная семья» (сл. А. Пилецкой, муз. Д. Трубачева)
- «Трус не играет в хоккей» (Сл. Н. Добронравова и С. Гребенникова, музыка А. Пахмутовой)
- «Я со спортом подружусь» (Д. Трубачев, В. Трубачева)

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- К. Чуковский «Федорино горе». «Мойдодыр»
- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
- И. Демьянов «Замарашка»
- Н. Павлова «Света любит шоколадки...»

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

➤ Лепка «Мячи такие разные»

Предварительно обговаривается с детьми, какие бывают мячи и почему они разные. Демонстрируются различные мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный, ... Они сравниваются по форме, цвету, размеру, ... Далее из пластилина дети лепят 1-2 разных мяча.

(Приложение 6)

➤ Рисование губкой по трафарету «Мандаринки»

- Сегодня у Чебурашки День рождения! Давайте отгадаем, что он любит больше всего. Дети закрывают глаза, а воспитатель по очереди подносит к ним настоящий мандарин, чтобы можно было по запаху отгадать.

- Что же очень любит Чебурашка?
- Мандарины – это фрукт или овощ?
- Давайте каждый подарит любимый фрукт. А у вас сейчас есть мандарины? (-Нет)
- Что же делать?

Предложения детей. Все вместе приходят к выводу, что можно мандарины нарисовать. Далее детям предлагается нарисовать мандарины, используя трафареты кругов и губку.

➤ Загадки о видах спорта.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

- «Больница» (*Приложение 7*)
- «В спортивном магазине»
- «Назови части тела и лица»
- «Четвертый лишний»

МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

➤ **«Найди цвет»**

Водящий называет цвет. Дети ищут его в окружающей обстановке (мебель, игрушки, одежда,...) и прислоняются к нему рукой. Задания постепенно усложняются. Например:

- прислонись к жёлтому цвету пяткой ноги, плечом, головой,...
- к красному рукой, к синему ногой,
- к любому цвету, кроме зелёного и синего,

В дальнейшем можно добавлять материал и другие вариации:

- к деревянному, к мягкому и оранжевому...

➤ **«Прыгнете те, кто...»**

Смысл игры в том, чтобы правильно выполнить команду, состоящую из условия и действия. Например: прыгните один раз те, у кого голубые глаза; прыгнете один раз на правой ноге и два раза на левой, кто любит кашу и т.п.

➤ **«Запрещенное движение»**

Ведущий показывает различные движения и просит выполнять только те, которые он сопровождает вежливой просьбой (поднимите обе руки вверх, пожалуйста). Если вежливого слова не последовало, то это движение не должно быть выполнено.

➤ **«Далеко-близко-высоко-низко»**

Игра проводится с предметом (мяч, игрушка,...). Сначала дети только повторяют соответствующие движения:

- Далеко – предмет на вытянутых руках перед собой.
- Близко – предмет прижать к животу.
- Высоко – предмет поднять вверх над головой.
- Низко – предмет опустить вниз к полу.

Далее можно закрыть глаза и действовать без подсказки ведущего.

Усложнение: ведущий может делать ошибки, например, на команду «низко» прижать к животу. Детям надо быть внимательными и не «ловиться» на ошибки.

УПРАЖНЕНИЯ

➤ С обручем/с мячом

Выполняются упражнения для всех отделов с использованием инвентаря. Включаются нейрозадания. Например:

- одна рука перед собой, другая над головой и при этом необходимо запрыгивать в обруч и выпрыгивать из него,
- одну из ног поставить на мяч, при этом другой мяч передавать из руки в руку.

➤ Для стоп:

- ходьба на носочках, на пяточках, внешней/внутренней стороне стопы,
- собирать мелкие игрушки стопами,
- прыжки через палку, хождение по палке,
- массажные движения с мячом,
- стойка на одной ноге (в том числе с закрытыми глазами)

➤ Ортопедические дорожки:

- ходьба по дорожке босиком,
- занять только дорожку определённого цвета/нескольких цветов (- *Встаньте на жёлтую дорожку/на голубую и сиреневую, ...*)
- исключение цвета (- *Встаньте на любую дорожку, кроме жёлтой*)

(Приложение 8)

➤ Нейродорожки

Рядом с ортопедической дорожкой кладётся изображение кисти или стопы. Это означает, что к данной части дорожки можно прикоснуться только определённой рукой/ногой.

(Приложение 9)

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как и зачем работать со стопой?» **(Приложение 10)**

ГАЗЕТА

«Наша семья за любимыми спортивными занятиями» **(Приложение 11)**

Приложения

Приложение 1

«Предметы личной гигиены»







Приложение 2

Беседа «Где живут витамины?»





Приложение 3

Дыхательная гимнастика «Пёрышки»







Приложение 4

Тематическая зарядка «Осенние листья»



Приложение 5

Зарядка с мячами/палками







Приложение 6

Лепка «Мячи такие разные»



Приложение 7

Сюжетно-ролевая игра «Больница»



Приложение 8

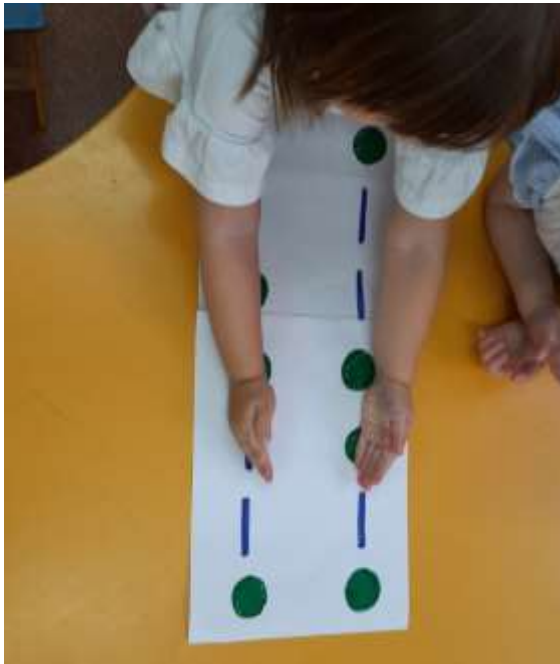
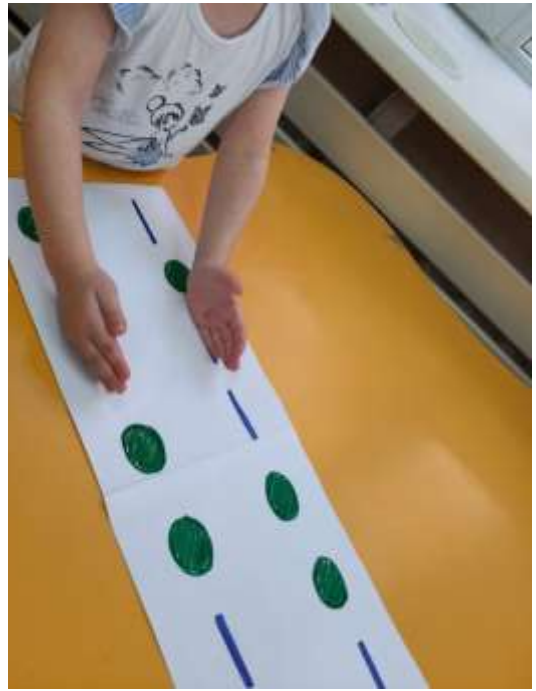
Упражнение «Ортопедическая дорожка»

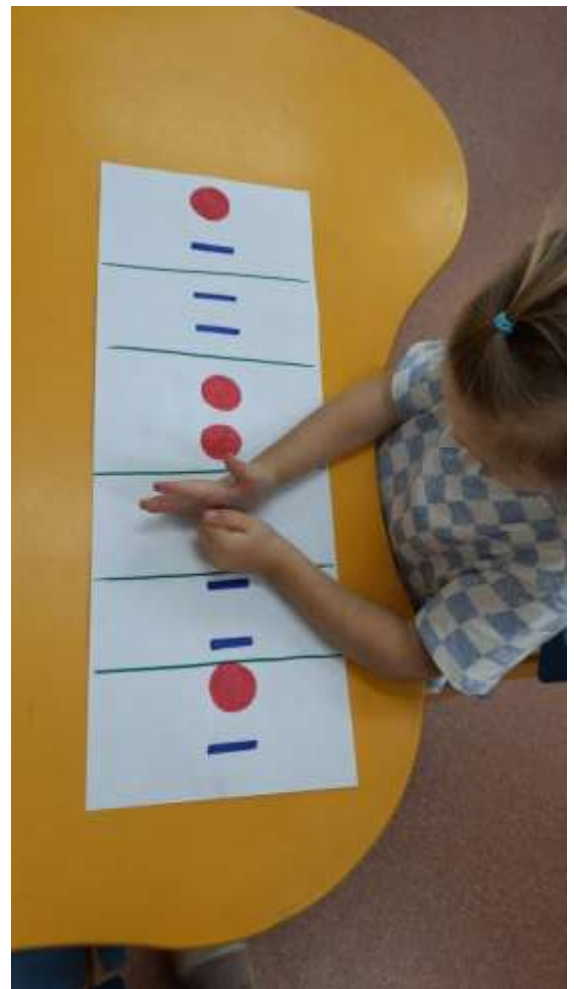
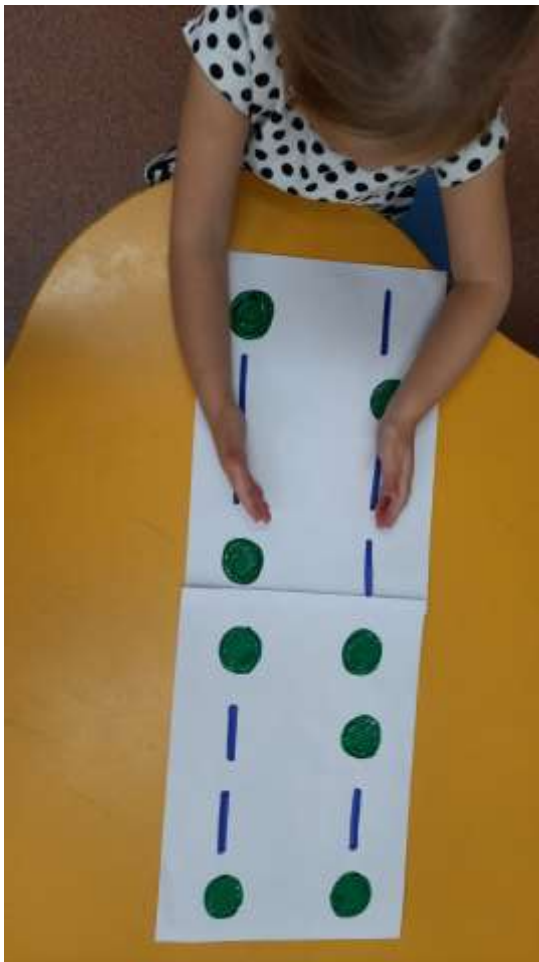




Приложение 9

Упражнение «Нейродорожки»









Приложение 10

Консультация для родителей «Как и зачем работать со стопой?»

Как работать со стопой?

- Наша стопа состоит из:
 - 31 сустава
 - 28 костей
 - 56 связок
 - 38 мышц
- Функции стопы: движение, опора, стабилизация и сенсорика (чувствительность, передача информации мозгу)
- Голеностоп должен быть мобилен, а суставы стопы должны нивелировать нагрузку при шаге/беге/прыжках, чтобы предотвращать влияние ударной нагрузки на суставы выше (коленный).



Упражнения, направленные на тренировку мышц стопы, развитие мобильности суставов, профилактику плоскостопия, вальгусной деформации и других нарушений

○ Без инвентаря:

Перекаты:

- отрываем сначала носки, затем, прокатываясь по всей подошвенной части стопы, пятки;

- ноги на ширине плеч, заваливаться стопами вправо-влево, помогая коленями, то есть одна стопа будет заваливаться на внешнюю сторону, другая – на внутреннюю, и наоборот.



Ходьба: - на внешней стороне стопы / на внутренней;

- на месте, отрывая поочередно пятки. Носки всегда контактируют с ковриком;

- «Гусеница»: стопы вместе, подгибать пальцы, подтягивая пятку. Двигаться так прямо поочередно работая каждой стопой.

Положение «шаг»: пальцы на позади стоящей ноге согнуть наружу. Статика.



Сидя: ноги выпрямлены, опора на руки, носки тянуть от себя/на себя, постоянно переходя на плавные волнообразные движения/ круговые движения;



- вставить пальцы руки между пальцами ноги, сгибаем носок внутрь-наружу, выполнять круговые движения носком, придерживая голеностоп другой рукой.

- массаж подошвы стопы кулаком, растирающие движения со всех сторон («двигаем кожу»).

○ С гимнастической палкой или обручем: - прокатывание подошвы стопы;

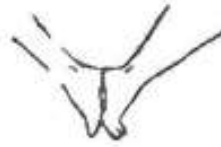


- ходьба по палке (обручу) пятками, серединной частью стопы, носками (обхватив пальцами);
- перешагивания: опорной ногой встать на палку, другой перешагивать вперед-назад;
- прыжки через палку:
палка между ног (одна нога впереди, другая сзади), смена положения в прыжке;
палка перед пальцами ног, прыжки вперед-назад через палку;
стопы вместе, сбоку от палки, прыжки влево-вправо через палку;
аналогично+продвижение вперед.
- С мячом:
 - прокатывания всей стопы / под носком влево-вправо (пятка контактирует с ковриком) / под пяткой (носок контактирует с ковриком);
 - мяч под сводом стопы, «вкручивающие» движения с нажимом на мяч (колени «помогает»),
 - «Каблук»: мяч под пяткой, другая стопа отрывается от пола (+махи ногой, +закрывать глаза);
 - захваты пальцами мяча, палки, полотенца и т.п.
 - мяч зажать между пятками, подъемы.
- С эспандером:
 - надеть ленту на серединную часть стопы, подъем на полупальцы;
 - шагнуть вперед, подвернуть эту стопу (поставить на внешнюю сторону), растянуть ленту, опустить стопу на всю подошву.
- С блоком («кирпичом») или толстой книгой:
 - поочередные зашагивания на блок передней частью стопы;
 - передняя часть стопы на блоке, пятка вверх-вниз;
 - блок под пятками, подняться на полупальцы, развести пятки и опустить на пол по сторонам от блока, далее вернуться в исходное положение.
- С неустойчивыми платформами (балансиры, резиновые подушки, босу и т.п.):
попеременные шаги, прыжки, стоять на одной ноге и т.д.

**Инвентарь можно менять по своему усмотрению, упражнения самые разнообразные. Главное, чтобы стопа двигалась во всех возможных для нее плоскостях, так как стопа должна быть мобильна!*



Каток



Кораблик



Разбойник



Сери



Маляр



Мельница



Сборщик



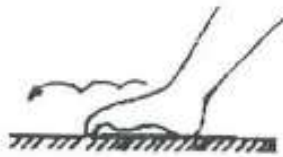
Окно



Художник



Барабанщик



Гусеница



Хожение
на пятке

Приложение 11

«Наша семья за любимыми спортивными занятиями»