



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
комбинированного вида № 27

620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а Тел/факс (343) 245-45-41; тел. (343) 245-45-41
e-mail:mbdou27@eduekb.ru сайт: <https://27.tvoysadik.ru/>

**Физкультурно-образовательный проект:
"Здоровый малыш!"»
для детей раннего возраста 1,5 -2-х лет**



Воспитатель Худякова Елена Гусмановна

Екатеринбург, 2025

Физкультурно-образовательный проект:

"Здоровый малыш!»

для детей раннего возраста 1,5-2-х лет

В современном мире забота о здоровье детей становится одной из главных задач родителей и воспитателей.

Цель проекта: формирование у детей в возрасте 1,5 - 2 лет основ здорового образа жизни через физическую активность, игры и занятия, способствующие развитию моторики и укреплению здоровья.

Задачи проекта:

1. *Формирование двигательной активности:* создание условий для регулярных физических упражнений, которые помогут детям развивать координацию, силу и гибкость.

2. *Укрепление здоровья:* повышение иммунитета и общего физического состояния детей через активные игры и занятия на свежем воздухе.

3. *Социальное взаимодействие:* способствование развитию коммуникационных навыков и умения работать в команде через совместные игры и упражнения.

Методы реализации проекта:

1. **Игровые занятия:** использование игровых форматов для проведения физкультурных занятий. Например, "Веселые эстафеты", "Путешествие в страну здоровья", где дети будут выполнять различные задания, развивая при этом физические навыки.

2. **Прогулки на свежем воздухе:** регулярные прогулки, во время которых дети смогут бегать, прыгать, лазить и играть в подвижные игры. Это не только укрепляет здоровье, но и способствует эмоциональному развитию.

3. **Использование музыкальных и ритмических игр:** включение музыки в занятия поможет детям развивать чувство ритма и координацию движений. Например, "Танцы с мячом" или "Музыкальные остановки".

4. **Занятия с использованием спортивного инвентаря:** включение в занятия различных предметов, таких как мячи, обручи, скакалки и мягкие игрушки, поможет детям развивать не только физические навыки, но и воображение. Например, можно организовать "Спортивный уголок", где дети смогут самостоятельно экспериментировать с инвентарем, учиться бросать, ловить и катать мячи, а также выполнять различные упражнения с обручами и скакалками.

Структура занятий:

Занятия в рамках проекта "Здоровый малыш" будут состоять из нескольких этапов:

1. **Разминка:** начало каждого занятия будет включать в себя легкую разминку, которая поможет подготовить детские мышцы к физической активности. Это могут быть простые упражнения, такие как потягивания, наклоны и вращения, выполненные под веселую музыку.

2. Основная часть: в этой части занятия будут проводиться различные игры и упражнения, направленные на развитие координации, силы и гибкости. Например, можно организовать "Полосу препятствий", где дети будут преодолевать различные преграды, учась при этом балансировать и прыгать.

3. Завершение: в конце занятия важно уделить время на расслабление и восстановление. Это может быть спокойная игра с игрушками или легкая гимнастика под спокойную музыку. Завершение занятия поможет детям успокоиться и осознать, что они сделали, а также подготовит их к следующему этапу дня.

Ожидаемые результаты

Реализация проекта "Здоровый малыш" позволит достичь следующих результатов:

1. Увеличение физической активности: дети будут более активно участвовать в играх и упражнениях, что положительно скажется на их физическом состоянии и общем развитии.

2. Укрепление здоровья: регулярные занятия физической активностью помогут повысить иммунитет детей, снизить риск заболеваний и улучшить общее самочувствие.

3. Развитие социальных навыков: совместные игры и упражнения способствуют формированию дружеских отношений между детьми, развивают навыки общения и сотрудничества.

4. Улучшение моторных навыков: дети смогут развивать как крупную, так и мелкую моторику, что будет способствовать их общей физической и умственной активности.

Оценка эффективности проекта

Для оценки эффективности проекта "Здоровый малыш" будут использоваться различные методы:

1. Наблюдение: воспитатель будет вести наблюдения за поведением детей во время занятий, фиксируя их успехи и достижения.

2. Анкетирование родителей: опросы родителей помогут собрать информацию о том, как дети реагируют на занятия, какие изменения в их поведении и физическом состоянии наблюдаются дома. Это позволит получить обратную связь и скорректировать программу при необходимости.

3. Анализ динамики здоровья: важно отслеживать общее состояние здоровья детей, включая частоту простудных заболеваний и уровень активности. Сравнение данных до и после реализации проекта даст возможность оценить его влияние на здоровье малышей.

Заключение Проект "Здоровый малыш" представляет собой комплексный подход к формированию у детей в возрасте 1,5 - 2 лет основ здорового образа жизни через физическую активность и игры. Важно помнить, что в этом возрасте дети учатся через игру, и именно поэтому использование игровых форматов в занятиях является ключевым моментом.

Создание позитивной и поддерживающей атмосферы, где каждый ребенок чувствует себя комфортно и уверенно, будет способствовать не только физическому, но и эмоциональному развитию. Важно, чтобы родители

активно участвовали в этом процессе, поддерживая и поощряя детей. Таким образом, проект станет важным шагом к созданию здорового и активного поколения.

Занятие №1

Цель: создать радостное и позитивное настроение у детей, способствовать их физическому развитию и укреплению здоровья.

Задачи:

- Развивать основные движения: ходьбу, бег, ползание, бросание.
- Укреплять мышцы рук, ног, спины и живота.
- Развивать координацию движений, ловкость и равновесие.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и здоровому образу жизни.
- Способствовать социализации детей и формированию положительных эмоций.

Оборудование:

- Мягкие модули (кубики, маты, тоннель)
- Мячи разных размеров
- Обручи
- Корзины
- Музыкальное сопровождение (веселые детские песенки)

Ход занятия:

1. Приветствие и разминка

- Дети вместе с воспитателем встают в круг.
- Воспитатель приветствует детей и предлагает им потанцевать под веселую песенку, выполняются простые движения: хлопки в ладоши, топание ножками, повороты туловища, махи руками.

2. Основная часть

- **"По дорожке":** Дети идут по дорожке, выложенной из мягких модулей, перешагивая через препятствия.
- **"Мячики в обруч":** Дети бросают мячики разных размеров в обруч.
- **"Ползаем в тоннеле":** Дети ползают через тоннель, развивая координацию и укрепляя мышцы.

3. Заключительная часть

- Дети садятся на коврик.
- Воспитатель предлагает им сделать дыхательную гимнастику: вдох через нос, выдох через рот.
- Проводится игра на расслабление: "Солнышко и дождик" (дети изображают, как греет солнышко, а потом прячутся от дождика).
- Воспитатель хвалит детей за активное участие и прощается с ними.

Важные моменты:

- Занятие должно проходить в игровой форме, чтобы детям было интересно и весело.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

- Воспитатель должен быть внимательным и следить за безопасностью детей.

- Музыкальное сопровождение должно быть веселым и ритмичным.

- Важно создавать положительную эмоциональную атмосферу.

Примерные песенки для музыкального сопровождения:

- "Солнышко лучистое"

- "Два веселых гуся"

- "Зайка серенький"

- "Паровозик"

