

Проект «ПОБЕГАЙКИ – ПОПРЫГАЙКИ»



Воспитатель I мл. группы «Малыш»
МАДОУ детский сад №15
Васильева А.В.
2015 – 2016 учебный год.

Цели и задачи проекта

Цель:

- Формирование у детей раннего возраста основ здорового образа жизни, повышение психолого – педагогической компетентности родителей в области здоровья малышей.

Задачи:

- Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Влияние физкультуры на здоровье ребенка трудно переоценить:

- улучшает обмен веществ;
- благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;
- тренирует сердечнососудистую систему;
- является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);
- повышает иммунитет;
- способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;
- учит самодисциплине и развивает полезную привычку;
- улучшает внимание и познавательные способности детей.

Физическое воспитание детей от года до трех лет направлено на **отработку качества основных движений**, формирование ловкости, способности преодолевать препятствия, выработку правильной осанки, имеющей большое значение для нормального развития ребенка.



Потребность детей в движениях и их смене естественна.

Но сами они, в силу недостаточно развитой деятельности (игровой и др.), редко используют или вовсе не используют лазание, подпрыгивание, перешагивание, редко играют с мячом, обручами.

Вот почему детям следует давать задания, побуждающие к разнообразным движениям.

Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребёнка, но не следует заставлять его заниматься – принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.



Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
пусть они не ходят к нам.
Раз – два, шире шаг! Делай с нами так!



**В физкультурном зале мы -
Дружно занимаемся!
Стать мы сильными - должны!
Вот мы как стараемся!**



**Друг весёлый, мячик мой!
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять,
Хорошо мне с ним играть!**



**Мой славный мяч,
Забавный мяч
На месте не сидит!
Возьму его, пущу его,
И снова он летит!**



- В возрасте двух - трех лет ребенок очень подвижный и полон энергии, своими играми и занятиями он постоянно тренирует мышцы и совершенствует физические навыки и способность к ориентации в пространстве.
- В два - три года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, все упражнения должны показывать взрослым и делать вместе с детьми.



Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т.д.), необходимо следить за правильным чередованием процесса возбуждения и торможения, не перегружать детей однообразными движениями, обеспечивая таким образом активный отдых после перегрузок и быстрое восстановление сил.



Освоение движений

хорошо влияет и на развитие речи ребенка.

На втором году жизни интенсивно формируется вторая сигнальная система: **совершенствуется понимание взрослого, расширяется словарь активной речи** .

В этом возрасте совершенствуется условная связь между названием действия (словом) и движением.

Через движение у воспитанников **лучше развиваются сенсорные ощущения** и восприятие окружающего мира.



**Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься, –
Станешь самым сильным ты!**



Обучение движениям – воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться **заинтересовать**, увлечь их, развивать выдержку, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры.



Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.



Работа с родителями:

- подготовка памяток и консультации
- проведение родительских собраний с презентацией проекта (октябрь 2015 г.)
- итоговое собрание – (апрель 2016 г.)
- подготовка и размещение информации на сайте детского сада.

**Великая ценность каждого человека –
здоровье.**

Спасибо за внимание!

