**Проект по физическому воспитанию «Если хочешь быть здоров»**

**Составитель: воспитатель МБДОУ № 46 Румянцева Е. В.**

**Цель проекта:** формирование основ физической культуры.

**Задачи:** Расширить представление детей о физической культуре, спорте, создать у детей бодрое веселое настроение, развивать двигательные способности, мелкую моторику рук, улучшение координации движений, развитие речи, подготовки руки к письму.

**Подготовительный этап:**

-Подобрать детскую и педагогическую литературу.

-Подобрать спортивный инвентарь.

-Консультация для родителей на тему: «Основы

рационального режима дня».

- Анкета для родителей.

**Содержание проекта:**

1. Провести с детьми цикл нод расширяющих представление о физической культуре, спорте, гигиене;

2. Предложить родителям провести с детьми экскурсию в лес с целью развития кругозора, речи, наблюдательности и выносливости детей.

3. Реализация проекта

4. Итог

Реализация проекта

**НОД познавательного цикла.**

1. Тема: «Уроки Мойдодыра»

Чтение Чуковского «Мойдодыр»

Пр. сод. Познакомить детей с произведением Чуковского, учить, понимать тему и содержание стихотворения, упражнять в использовании сравнений, прививать детям гигиенические навыки.

2. Заучивание русской народной потешки «Водичка-водичка»

Пр. сод. Формировать понимание содержания и значение потешки, закрепить чёткое произношение слов, помочь запомнить текст, приучать детей к чистоте своего тела.

**Цикл НОД по физической культуре:**

1. Утренняя гимнастика «Сказка о самом маленьком мячике»

2. Музыкально-ритмическое представление «Теремок»

3. НОД «Путешествие в лес»

4. Пальчиковая гимнастика «Упражнение с мячом ёжиком»

5. Игровой массаж «Поиграем с носиком»

6. Физкультурное развлечение «Мы растем здоровыми»

7. Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч»

8. Итог

Прогулка в лес (с родителями) .

Цель. Дети учатся выносливости, ходьбе на дальние расстояния, преодолевая естественные препятствия, у детей развивается внимание, наблюдательность, развивается кругозор, речь.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**«Сказка о самом маленьком мячике»**

**Утренняя гимнастика**

**«СКАЗКА О САМОМ МАЛЕНЬКОМ МЯЧИКЕ»**

**Вторая младшая группа**

**Задачи.** Познакомить детей с теннисным шариком, его свойствами (прыгает, легкий, ломается, если неаккуратно обращаться, развивать согласованность движений, создавать ситуации, побуждающие проявлять активность в овладении действиями с мячом.

**Оборудование:** теннисные мячи по количеству детей, резиновый мяч.

**Содержание:**

**1. Сказка о самом маленьком мячике.** Педагог рассказывает о свойствах теннисного мячика {1 минута) .

**2. Ползание на четвереньках.** «Ребята, исчезли маленькие теннисные мячики, с которыми вы любите играть. Давайте поищем их» {1, 5 минуты, умеренный темп) .

**3. Танец с теннисными мячиками (ОРУ) .** «Наши мячики грустные, потому что они долго лежали в коробке и никто с ними не играл.

Давайте развеселим их и потанцуем».

• «Вот он, мячик». И. п. - основная стойка, ноги вместе, мячик прижат к груди. Мячик вперед, показать, прижать к груди и спрятать {темп умеренный, шесть раз) .

• «Покатаем». И. п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, мячик в согнутых руках перед грудью. Покатать мячик в ладошках {темп умеренный, 1 минута) .

• «Маленький мячик и большой мяч». И. п. - одна нога впереди, другая позади, руки внизу. Вращать мячик всей рукой и кистью руки {темп умеренный, пять раз) .

• «Приседание». И. п. - основная стойка, ноги широко расставлены, руки прижаты к груди. Приседать с мячом {темп быстрый, пять раз) .

• «Попрыгаем». И. п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с мячиком {темп быстрый, 2 минуты) .

**4. «Гонка шариков».** Дети свободно располагаются по залу. По сигналу прокатывают мячик в разные стороны, по другому сигналу останавливают мячик и перешагивают через него, поворачиваются кругом, еще раз перешагивают и катят дальше другой рукой (темп быстрый, пять раз каждой рукой) .

**5. «Высоко-высоко».** Дети стоят по кругу, по сигналу подбрасывают мячик одной рукой высоко-высоко, затем догоняют его и занимают прежнее место {темп умеренный, пять раз) .

**6. «Ветер».** Дети стоят на четвереньках. Дуя на мячик, перемещаются на противоположную сторону ползком, назад возвращаются шагом {темп быстрый, три раза) .

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ «ТЕРЕМОК»**

Задачи: формировать ритмичную ходьбу, выполнять движения под музыку; познакомить со сказкой «Теремок»; выразительно выполнять образные движения.

**Оборудование:** магнитофон кассета домик-теремок игрушки маски- костюмы.

Ход развлечения

**1. ходьба на носках пятках спокойная ходьба по кругу с носка и т. д. под русскую народную мелодию «Во саду ли в огороде».**

**Воспитатель.** Зима, зима уж настает,

Лес большой нас в гости ждет.

Сегодня мы отправимся с вами в лес на простой, а сказочный. А поедим мы на лошадке.

**Музыкально-ритмическая композиция «Лошадка».**

**Воспитатель:** А вот и лес. Приехали. Как красиво кругом. Посмотрите, какие красивые снежинки. Падают снежинки, белые пушинки.

**Музыкально-ритмическая композиция «Снежный вальс» (упражнение с султанчиками) .**

**Воспитатель:** зимой очень холодно, зверюшки прячутся в свои домики, норки.

Стоит на полянке теремок, теремок,

Он не низок не высок, не высок.

Давайте постучим и спросим:

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Вот - мышка-норушка, мышка-побегушка (показывает игрушку\_.

**Музыкально-ритмическое движение «Мышка» (семенящий мелкий бег) Воспитатель.** А кто еще?

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Это - лягушка-квакушка,

Зовет погремушкой.

**Музыкально-ритмическое движение «Лягушата» (танец с погремушкой)**

**Воспитатель.** А вот и зайка.

**Музыкально-ритмическое движение «Зайка» (прыжки) .**

**Воспитатель.** А еще кто в теремочке живет? Отгадайте загадку.

Вот иголки и колючки вылезают из-под кучки.

Кто это? (Ежик) .

«Марш» С. Прокофьева (дыхательные упражнения по (Стрельниковой, ходьба в приседе - стоя».

**Воспитатель.** Наступила ночь, все зверята ложатся спать.

«**Колыбельная» (спокойные плавные движения руками па гибкость) .** Воспитатель. Петушок кричит ку-ка ре-ку!

Петушок живет на крыше,

Он рано встает,

Голосисто поет,

Зверятам спать не дает.

**Музыкально-ритмическая композиция «Петушок».**

**Воспитатель.** А вот красавица лиса,

У ней шуба хороша.

**Музыкально-ритмическое движение «Лиса».**

**Воспитатель.** Тише, тише,

Волк в своем домишке сидит И зверяток сторожит.

**Образное движение «Волк».**

**Воспитатель.** А вот кто идет. Весь лохматый, косолапый.

**Образное движение «Медведь».**

Дети. Миша, в терем не ходи,

Миша, терем не дави.

Ты нас, Миша, не пугай,

Лучше с нами поиграй.

**Игра «Догонялки» - дети убегают на стульчики.**

Воспитатель. Скажем «до свидания» зверяткам и поедем в детский сад.

**Музыкально-ритмическое движение «Лошадка».**

**НОД «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС»**

**Цели:** развитие восприятия речи взрослого, звукоподражание; имитация движений, соответствующих слову воспитателя; развитие координации движений, ориентирований в пространстве; оздоровление детей, проведение дыхательной гимнастики по Стрельниковой; подпевание песен, рассказывание стихов вместе с воспитателем.

**Методические приемы:** сюжетный рассказ взрослого, предвосхищающий действия детей.

**Материал:** елочки и деревца, игрушки: мишка, зайцы, птенцы, ручеек из ткани, цветы желтые и синие из бумаги. На протяжении занятия используются магнитофонные записи звуков природы, птиц.

**Ход игры:**

**Гудок паровоза «ту-ту».**

**Воспитатель.** Ребята, сегодня мы поедем в лес на паровозе.

**Игра «Паровоз», сопровождаемая песенкой «Загудел паровоз», муз. З. Компанейца, сл. О. Высоцкой. Дети подпевают, повторяют «чух-чух», «чох- чох».**

**Воспитатель.** Мы приехали на лесную полянку, выходите и посмотрите, какие здесь красивые цветы растут. Синие и желтые. Предлагаю детям собрать цветочки, понюхать, как они пахнут, поставить в вазочку, называя цвет.

**Воспитатель помогает, если ребенок затрудняется.**

**Воспитатель.** А вот ручеек течет, перешагните через него, не намочите ножки в водичке.

**Дети по очереди перешагивают через ручеек и оказываются среди елочек и березок. Воспитатель предлагает детям подышать чистым лесным воздухом (дыхательная гимнастика Стрельниковой, чтобы никогда не болеть.**

**Воспитатель.** Под большой елочкой сидят зайцы, которые хотят поиграть с ребятами. Играем в игру «Зайцы серые сидят». Идем по лесу дальше. Вдруг поднялся сильный ветер. Как дует ветер? У-у-у! Деревья закачали веточками.

**Игра.Дети машут руками, поднятыми вверх.**

**Воспитатель.** Дует ветер нам в лицо,

Закачалось деревцо,

Ветер тише, тише, тише,

Деревцо все выше, выше.

Ветер утих и птички, которые прятались в ветвях маленькой елочки, полетели. Как птички летят?

**Игра «Птенцы летят и машут крыльями».**

**Воспитатель.** А вот под этими деревьями спит мишка (игрушка). Давайте его разбудим и поиграем с ним.

Мишка. мишка, полно спать,

Зайди к нам поиграть.

Здесь нас много - ты один

Спать тебе мы не дадим.

**Воспитатель.** А теперь простимся с мишкой. Он останется в лесу, а нас зовет паровозик - ту-ту!

**Дети садятся в паровоз и возвращаются в детский сад.**

**Игровой массаж «Поиграем с носиком»**

**Игровой массаж**

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

**«Поиграем с носиком»**

**1. Организационный момент.**

**«Найди и покажи носик»**

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

**2. Основная часть.**

Игровые упражнения с носиком.

**«Помоги носику собраться на прогулку».**

Каждый ребенок берет свой носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик или с помощью взрослого.

«**Носик гуляет»**

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, что бы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав

кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

**«Носик балуется»**

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

**«Носик нюхает приятный запах»**

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

**«Носик поет песенку»**

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

**«Погреем носик»**

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

**«Носик возвращается домой»**

**Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.**

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди,

Тете покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

**Физкультурное развлечение «Мы растём здоровыми»**

**Физкультурное развлечение**

**«Мы растём здоровыми»**

**Ведущая.** Ребята, я знаю, что к нам торопится гость. А вот кто-вы угадайте?

Над простым моим вопросом не потратишь много сил:

Папа парня с длинным носом из полена смастерил

**Дети.** Буратино!

**Под музыку А. Рыбникова «Буратино» входит сам герой и все танцуют.**

**Буратино.** Здравствуйте, ребята!

У меня печальный вид голова моя болит, я чихаю и охрип!

**Ведущая.** Что такое?

**Буратино.** Это грипп.

**Ведущая.** Буратино! А вот наши ребята никогда не болеют.

Они тебе расскажут почему.

**1-й ребёнок.** Утром рано умываюсь, полотенцем растираюсь, и от вас, друзья, не скрою, постоянно уши мою.

**Буратино.** А вот я сейчас и проверю, как они умеют полотенца развешивать после умывания.

**Игра «Развесь полотенца», ритмический танец «Грязь».**

Ведущая. Ой, ребята, посмотрите, грязь откуда-то взялась, и записку принесла.

**Читает записку с загадками о гигиенических принадлежностях.**

Вот и грязь пропала. Ребята, а давайте ещё расскажем Буратино, почему мы не болеем.

**2-й ребёнок.** Постоянно нужно есть для зубов для наших фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

**3-й ребёнок.** Чтоб быть быстрым, чтоб быть ловким, я на завтрак ем морковку.

**Игра «Собери овощи».**

**4-й ребёнок.** Мы выходим на площадку, начинается зарядка.

Шаг на месте, два вперёд, а потом наоборот.

**5-й ребёнок** (в маске поросёнка) .

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

От лени и безделья спасает нас она.

**Танец «Зарядка».**

**Ведущая.** Посмотри, Буратино, благодаря зарядке эти поросята стали очень сильными и теперь они строят себе дом.

**Танец «Поросята».**

**Буратино:**

Я всё понял!

Обещаю по утрам Зубы чистить, умываться и зарядкой заниматься.

Вот вам ключик дорогой, он волшебный, золотой.

Я от сердца отрываю и на старты вам вручаю!

Вы его берите смело, ну а пользуйтесь умело!

Помогает ключик, кто на стартах будет смелым,

Сильным, ловким и умелым!

**Ведущая.** Спасибо, Буратино!

А теперь, дорогие взрослые и дети, объявляю открытие соревнований.

Дети соревнуются со взрослыми.

-Перенесем шар в ложке.

-Наряди воздушный шарик.

-Принеси воды из колодца.

-Бег в калошах.

-Завяжи ботинок.

-Маскировка.

**Ведущая.** Очень весело и дружно мы соревновались, а теперь приглашаю всех танцевать.

**Танец «Буги-вуги».**

**Физкультурный досуг «Мой веселый, звонкий мяч»**

Физкультурный досуг

«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ»

**Цель:** доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость глазомер при катании мяча; закрепить умение продвигаться по кругу; развивать ловкость; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии; развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча.

**Оборудование: мячи.**

**Ход занятия:**

**Ведущая.** Ребята, отгадайте загадку:

Он лежать совсем не хочет, если бросишь, он подскочит.

Бросишь вновь - пойдет он вскачь. Отгадали? - Это мяч!

**Ведущая.** Сегодня мы с вами поиграем с мячом, сами превратимся в мячики. А кто-нибудь знает стихи о мячиках?

**Дети рассказывают стихи о мячике (А. Барто «Мяч», С. Маргиака «Мяч»)** ,

**Ведущая.** А сейчас все наши ребята будут мячами. Они как мячики легко попрыгают на двух ногах и легко покатятся.

Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь?

Синий, красный, голубой не угнаться за тобой.

**Упражнение «Веселые мячики»** М. Сатулиной (подпрыгивание и бег).

**Ведущая.** Ой какие мячики! И большие, и маленькие, и все разных цветов. Какой же мне выбрать? Выберу тот, который лучше скачет.

**Положив руки на пояс, дети подпрыгивают, ведущий слегка касается руками их голов.**

Синий мячик, желтый мячик,

Ну какой же лучше скачет?

Синий- скок! Желтый- скок!

И пустился наутек!

**Хлопает в ладоши, «мячи» разбегаются.**

**Игра «Мяч»,** муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной.

**Ведущая .** А теперь хочу узнать я, в мяч умеете играть вы?

**Игра «Летит мой мяч»** М. Карасева.

**Дети становятся в большой круг, ведущий из центра бросает мяч по кругу.**

**Ведущий дает детям два мяча, справа и слева.**

Ты катись веселый мячик, быстро-быстро по рукам.

У кого веселый мячик, тот подпрыгивает сам.

Под музыку дети передают мячи, когда музыка останавливается, выходят те дети, у которых мячи.

Ведущий достает большой надувной мячик. Один ребенок прячет мячик, а остальные его ищут.

**Ты скорее, Таня, спрячь наш большой красивый мяч.**

**Этот мячик мы найдем и тебе принесем.**

Дети отворачиваются или закрывают глаза, ребенок прячет мячик. По сигналу ведущего дети идут искать мячик.

Тут ведущий обнаруживает, что мячик сдулся и просит детей надуть его. Проводится упражнение на дыхание «Кузнечные мехи».

**Мячик наш веселый не может так лежать.**

**Он просит ребятишек еще с ним поиграть.**

**Проводятся игры с мячом,**

**1. «Прокати мяч» - дети делятся на две шеренги и прокатывают мяч**

**друг другу.**

**2. Кто быстрее допрыгает с мячом, зажатым между ног.**

**3. «Забрось мяч в корзинку».**

**4. «Кто быстрее догонит мяч».**

**5. «Забрось в ворота гол».**

**6. «Прокати по дорожке».**

В конце занятия проводятся упражнения с мячами, которые дают возможность детям отдохнуть и расслабиться (2-3 упражнения) .

**Мячик с нами поиграл и стихи нам рассказал,**

**Но мы с ним не прощаемся,**

**Еще с ним повстречаемся.**

**Наш мячик отдыхает и счастья нам желает.**

**Чтобы сил набраться, хотя б чуть-чуть,**

**И нам бы нужно отдохнуть.**

**Дети ложатся на ковер. Проводится релаксация под музыку.**