Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Радуга» Рузаевского муниципального района структурное подразделение «Детский сад №10 комбинированного вида»

Проект: «Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс»

«Будь здоров!»

Участники проекта: воспитатель Садыкова М.А., дети старшей группы , родители

Обоснование необходимости разработки проекта «Будь здоров»

Самое драгоценное у человека – **здоровье**. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из нас.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Еще **В.А. Сухомлинский** писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». **«Здоровье** – это вершина, которую должен каждый покорить сам» – так гласит восточная мудрость. Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Следует отметить, что успешность данного проекта зависит от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы. Необходима скоординированная политика, декларируемая на всех уровнях функционирования и управления образовательного учреждения и подкрепленная комплексным планом действий.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом

случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, но духовно и физически.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранении и укреплении здоровья. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Невозможно представить жизнь ребёнка в детском саду без весёлых развлечений, шумных праздников и соревнований. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общая задача – воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Главная цель этих мероприятий – доставить огромную радость детям, приобщить их к традициям большого спорта, вызвать интерес и желание включиться в образовательный процесс и применять в дальнейшем полученные умения и навыки в своей игровой деятельности. В образовательном процессе используются формы, в которых может быть реализован системно-деятельностный подход. Например, разнообразные игры, виртуальные экскурсии, интерактивные экспозиции, создание видеофильмов, досуг, соревнования, мастер-классы.

Итогом тесного сотрудничества педагогов, детей и родителей явился проект «Будь здоров!». Участие в разнообразных мероприятиях позволяет детям проявить себя во всех видах деятельности. Главное, чтобы дети сами захотели проявить свои способности и таланты.

Для повышения результативности работы по воспитанию здорового образа жизни необходимо активное взаимодействие с родителями.

Практика показала, что использование проектной формы организации образовательного процесса имеет более эффективное значение для воспитания начал здорового образа жизни, развивает желание заниматься физкультурой, потребность в активной жизненной позиции, уважение к спорту. Такие мероприятия дают позитивный настрой и детям, и взрослым, объединяют их общими целями.

«Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.»
(А. Гришин)

Актуальность проекта
Физическая готовность ребенка к школе.

На сегодняшний день остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья детей, так как уровень состояния физического и психоэмоционального здоровья детей, как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, снижения двигательной активности, низкого уровня знаний о ЗОЖ. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

В ФГОС дошкольного образования содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели укрепления и охраны здоровья детей и формирования начальных представлений о здоровом образе жизни. ФГОС ДО подчеркивает ценность семьи, как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений дошкольного учреждения с семьями воспитанников: родители должны участвовать в реализации программы, в создании условий для полноценного и своевременного развития ребенка в дошкольном возрасте, чтобы не упустить важнейший период в развитии его личности. Родители должны быть активными участниками образовательного процесса, участниками всех проектов, а не просто наблюдателями. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования, полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность ребенка к школе. Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками - факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Хорошая закалка помогает не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

Физическая готовность ребенка к школе. Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически и поэтапно в каждом возрастном периоде.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает в себя систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу: физкультурно-оздоровительные мероприятия, утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках. Для обеспечения активности отдыха введены новые формы физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные досуги, праздники здоровья, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей, приобщение родителей к физкультуре и спорту, укреплению здоровья детей в семье, подготовка к школе.

Задачи:

Для детей:

- углублять знания детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих;
- воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни;
- вызывать интерес к спорту и физическим упражнениям;

Для родителей:

- расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей;
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОУ;
-заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

Для педагогов:

- разработать план мероприятий по проекту «Будь здоров!»;

- создать предметно – развивающей среды по данной проблеме в группе;

- разработать наглядный материал, оказывающий развивающее воздействие на родителей.

Новизна проекта состоит в том, что для реализации данного проекта воспитатель использует интеграцию образовательных областей, согласно требованиям ФГОС, использование информационных компьютерных технологий. Основным фактом, обеспечивающим эффективность воспитательного процесса, является личностная включённость детей и родителей в событийную жизнь. Используя новые, увлекательные для нового поколения технологии, можно обеспечить эту включённость. Проект позволяет детям и родителям заниматься любимым делом и одновременно приносит пользу.

Вид проекта: педагогический

Тип проекта: краткосрочный групповой, индивидуальный (совместно с родителями).

Проблема: незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей, дети не имеют достаточных знаний о здоровом образе жизни

Обоснование проблемы:

- неосведомлённость родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.

- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Длительность: 1 неделя

Участники: воспитатель, дети, родители.

Проблемный вопрос: Гиподинамия дошкольников

Методы проекта: беседы, чтение литературы, консультации для родителей; релаксация.

<u>Формы работы</u>:

1) Ежедневная профилактическая работа.
2) игровая деятельность (настольно-печатные игры, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, театрализованные игры).
3) НОД – познание, коммуникация, художественная литература.
4) Продуктивные виды деятельности – рисование, аппликация, лепка, ручной труд.

Материально – техническое обеспечение проекта:

- компьютер;
- фотоаппарат;
- канцелярские принадлежности;
- фонотека;
- спортинвентарь

Наглядный материал:

а) книжки-малышки;

б) настольно-печатные игры;

в) дидактические игры;

Ожидаемый результат

Реализация проекта позволит сформировать у детей и родителей следующие представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое витамины, как влияют на здоровье;
- режим дня, гигиена и закаливание;
- приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни;
- полученные ребёнком знания и представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья;
- информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию;
- родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей.

Этапы реализации проекта:

- I этап - подготовительный (накопление знаний).
- II этап – основной (совместная деятельность детей и родителей)
- III этап – заключительный (результат).

Содержание проекта

I этап : Подготовительный

Анкетирование родителей

– разработка плана реализации проекта;

– подбор методической литературы для реализации проекта; физминутки в стихах;

– подбор наглядно-дидактического материала; художественной литературы, репродукций картин, иллюстраций; организация развивающей среды в группе.

II этап : Основной

Беседы, досуги, чтение книг о спорте, прогулки на свежем воздухе,
разучивание игр, фотовыставка, анкетирование родителей, консультации

III этап – Заключительный

Спортивный праздник «Веселые старты»»

Реализация проекта:

Мероприятия по реализации проекта:

В работе с детьми и родителями

Содержание деятельности с детьми

№	мероприятия	дата	ответственные
1	**ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**. - Утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия). - Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, босохождение, точечный массаж. - Утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением. - Витаминизация (соки, фрукты, напитки). - Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.		Воспитатель: Садыкова М.А.
2	**БЕСЕДЫ:** 1. **Тема**: «Полезные продукты». **Цель**: уточнять название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах. 2. **Тема:** «Полезные и вредные продукты», **Цель**: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах; упражнять в умении их дифференцировать; формировать потребность заботиться о своём здоровье. 3. **Тема:** «Будем спортом заниматься». **Цель**: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке. 4. **Тема:** «Врачи – наши помощники». **Цель**: закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражнять в вызове врача). **5**. Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) **6.** Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ».		Воспитатель: Садыкова М.А.
3	**ЗАНЯТИЯ.** **Ознакомление с окружающим миром.** **Тема**: «Здоровый образ жизни». **Цель**: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни,		

	познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер. **Физкультура**. Физкультурные занятия по программе в спортивном зале и на свежем воздухе. **Цель:** совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость. **Развитие речи.** **Тема**: «Оденем куклу на прогулку». **Цель**: закреплять знания детей об одежде; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде; систематизировать представления детей о здоровье; развивать у детей внимание, память, логическое мышление, речь. **Изобразительная деятельность.** **Тема: «Зимние виды спорта».** **Тема:** «Рисование на спортивную тематику». **Работа в книжном уголке**:		
4	Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте; заучивание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы Т.А Шорыгина «Осторожно сказки» -Г.К. Зайцев «Уроки Мойдодыра» -Е.А Алябьева «Поучительные сказки» -А.Барто «Девочка чумазая»		
5	Отгадывание народных загадок о здоровье.		
6	**Сюжетно – ролевые игры:** «Поликлиника», «Аптека», «Больница». **Вечер подвижных игр.** **Цель**: закрепление правил ранее изученных игр; обеспечить двигательную активность детей; создать хорошее настроение; воспитывать дружеские чувства, интерес к подвижным играм.		

7	**Разучить мордовскую народную игру: «Вай катоня, катоня»** **Цель:** познакомить детей с мордовской народной игрой; развивать ловкость, внимание; воспитывать интерес к национальным играм. **ВЫСТАВКИ:** 1. Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ; 2. Фотовыставка «Мама, папа, я – спортивная семья!» 3. Конкур детских работ «Путешествие в страну здоровья»		

Содержание деятельности с родителями.

№	мероприятия	дата	ответственные
1	**АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ.** **Цель:** - определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка; - выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребёнка.		Воспитатель: Садыкова М.А.
2	**КОНСУЛЬТАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК** • Консультация «Красивая осанка - залог здоровья»; • Рекомендации родителям по укреплению здоровья; • Рекомендации родителям по питанию детей. **Цель**: доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания		
3	**ОТКРЫТЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.** **1. Досуг «Зимние виды спорта»**		

	2. Спортивный праздник **«Веселые старты».** **Цель**: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту. **Задачи:** 1. закрепление ранее разученных навыков: бег на скорость, упражнения с мячом прыжки на хопах. 2. воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы. 3. повысить интерес детей и их родителей к физической культуре. Совместная утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение (музыкальный зал). **Цель** – способствовать приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного опыта, учить взаимодействовать, снимать чувство неуверенности		

Девиз проекта:

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

- Утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, босохождение, точечный массаж.
- Утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением.
- Витаминизация (соки, фрукты, напитки).
-Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.

ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ У НАС РЕБЯТКИ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАРЯДКИ

Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик бабушка»

БЕСЕДЫ:

1. **Тема**: «Полезные продукты».

Цель: уточнять название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах.

2. **Тема:** «Полезные и вредные продукты».

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах; упражнять в умении их дифференцировать; формировать потребность заботиться о своём здоровье.

3. **Тема:** «Будем спортом заниматься».

Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.

4. **Тема:** «Врачи – наши помощники».

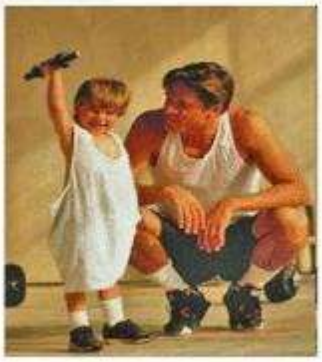
Цель: закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражнять в вызове врача).

5. Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)

6. Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ».

PP
A
B1
K
B2
E
B5
D
B6
C
B12
B9

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико
Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.



- Я хочу здоровым быть-
  Буду с лыжами дружить.
  Подружусь с закалкой,
  С обручем, скакалкой,
  С теннисной ракеткой.
  Буду сильным, крепким!

Если целый день играть
Можем даже мы устать.
И тогда, спасая нас
К нам приходит «Тихий час»
ЗАНЯТИЯ.
Ознакомление с окружающим миром.
Тема: «Здоровый образ жизни».

Цель: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.

Физкультура.

Физкультурные занятия по программе в спортивном зале и на свежем воздухе.

Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Скоро каждый станет рослым
И расправит плечи вширь
Скоро скажет каждый взрослый
Наш ребенок богатырь.

Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!
Каждый день мы ходим на прогулку

Развитие речи.

Тема: «Оденем куклу на прогулку».

Цель: закреплять знания детей об одежде; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде; систематизировать представления детей о здоровье; развивать у детей внимание, память, логическое мышление, речь.

Изобразительная деятельность.
Тема: «Мой любимый вид спорта».

Цель: отразить свои знания о видах спорта и впечатления от наблюдений в рисунке, закрепить навыки рисования человека в движении, развивать слух, речь, моторику кисти, воспитывать желание работать с друзьями в коллективе.

Тема: «Рисование на спортивную тематику».

Цель: закреплять умение передавать в рисунке свои впечатления от совместного отдыха с папами и мамами в новогодние праздники, развивать мышление, моторику кисти, воспитывать желание передавать настроение в коллективной работе.

Мы ребята дошколята,
Любим спортом заниматься,
Не боимся мы мороза,
Все катаемся с утра!

Все мы знаем спорт – здоровье,
Спорт – игра и развлечение.
Наши лучшие друзья,
Чистый воздух и природа!

Тема: «Лыжник»

Цели и задачи: продолжать учить передавать разнообразные движения человека (ходьба, стойка, бег) в лепке из пластилина, закрепить способ лепки из цилиндра(валика), надрезанного с двух концов, развивать способности к формообразованию, воспитывать желание передавать в работе несложные взаимоотношения между действующими лицами.

Материалы: иллюстрации с лыжниками, пластилин, стека, доска для лепки.

Интеграция: Наблюдение во время прогулок с семьей, беседа о спортивных соревнованиях. Анализ особенностей строения человека, соотнесение по величине и пропорции частей фигуры.

Аппликация: « Хоккеист»

Коллективная работа.

Цель: Учить передавать образ фигуры человека из деталей, изготовленных при помощи шаблонов, закрепление знаний геометрических фигур.

Научить детей обрывать комочки салфеток и по контуру делать аппликацию.

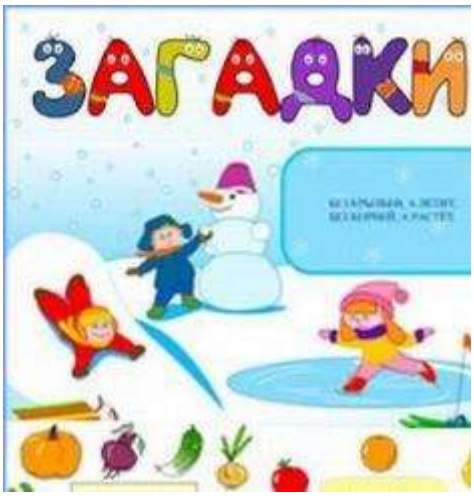
С клюшкой я скольжу по льду

Шайбу я вперед веду.
Подойду сейчас к воротам
И забью я с разворота.

Работа в книжном уголке:

Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте; заучивание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы Т.А Шорыгина «Осторожно сказки»

- Г.К Зайцев «Уроки Мойдодыра»
- Е.А Алябьева «Поучительные сказки»
- А.Барто «Девочка чумазая».


ЗАГАДКИ

Отгадывание народных загадок спорт

Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье**…(спорт)**
Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья.
Свежим воздухом… (**дышать)**

На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик.
Кричат все: "Шайба! Клюшка! Бей!"
Веселая игра ...
Ответ: Хоккей

Сюжетно – ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Больница».

Вечер подвижных игр.

Цель: закрепление правил ранее изученных игр; обеспечить двигательную активность детей; создать хорошее настроение; воспитывать дружеские чувства, интерес к подвижным играм.

Разучить мордовскую народную игру: «Вай катоня, катоня»

Цель: познакомить детей с морд. народной игрой; развивать ловкость, внимание; воспитывать интерес к национальным играм.

Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

Настольные игры

Спортивный праздник «Веселые старты».

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет

(спорт)

«Зимняя карусель»

энергичная прогулка

Задачи:

- продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть, заниматься самостоятельно выбранным делом;
- способствовать поддержанию у детей положительных эмоций от совместных игр старших детей с малышами;
- поощрять желание и стремление организовывать подвижные игры, придумывать собственные варианты игр, комбинировать движения, проявлять инициативу и творческие способности.

План прогулки

1. Наблюдение за игрой детей старшего возраста.
2. Подвижные игры с детьми старшего возраста.
3. Самостоятельная игровая деятельность детей.
4. Постройка снежной горки для малышей.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Игра «ДВА МОРОЗА На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадке. Выбирается 2 водящих, которые становятся посередине площадки между домами,

лицом к детям, – это Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос. По сигналу воспитателя «Начинайте!» оба мороза говорят слова. После слов все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить. Замороженные дети останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки.

Игра «ЗАТЕЙНИКИ». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят: «Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом шаг, Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так». Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение. Все дети должны повторить это движение.

«СНЕЖНЫЙ ДОМ». Гору снега утрамбовать, у подножья сделать углубление, закрасив их внутри цветной водой. Дети забрасывают в эти углубления шайбы с расстояния 2-3 м, в этом могут участвовать вратари.

«ИГОЛОЧКА И НИТОЧКА». Ходьба в колоне в разных направлениях за ведущим, держась за руки. Ведущий выбирает темп движения, проводит колонну «сквозь строй», подлезая под руками или перешагивая через них, стремясь «не разорвать ниточку».

«ЧЬЯ КОМАНДА БОЛЬШЕ ЗАБЬЕТ ШАЙБ». Дети распределяются на две команды. Ставятся двое ворот. У каждого ребенка по шайбе. Дети забивают шайбы в ворота любым способом. По окончании игры подсчитывается количество голов.

«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ». Дети по очереди бросают снежки, стараясь попасть в корзину. В конце подводит итоги.

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.
Ж. Жабаев.

В работе с родителями*:*

• Была проведена консультация «Физоборудование своими руками».

• Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

• Наглядность в виде информационных файлов **«Народная мудрость гласит».**

• Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов».

• Была проведена выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

Совместное развлечение с детьми и родителями **« В стране здоровья».**

Организована фотовыставка **«Путешествие в страну здоровья»**

• Проведен День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

Результат проекта:

Проект **«Будь здоров!»** разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. 91% родителей с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями в тетради отзывов. Оформление родителями с детьми фоторассказов «Путешествие в страну здоровья».

Изготовлен стенд **«Уголок здоровья».**

Список литературы и интернет-источников

1. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе». Издательство «АРКТИ», 2010.

2. Физкультминутки для дошкольника. Методическое пособие. Пермь. ПОИПКРО, 2009.

3. Здоровье сберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия – Крылова Н.И. Волгоград: Учитель 2009.

4. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т. А. Тарасова, Л. С. Власова; Москва 2008.

5. Программа развития «Школа здорового человека», авторы Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко; Москва 2006.

6. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.

7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А. П. Щербак.

8. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».

9. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С. С. Прищепа, Москва 2009.

10. Формирования здорового образа жизни у дошкольников: планирование, системы работы Карепова Т.Г.– Волгоград. Учитель, Учитель 2011.

11. Физкультурная минутка динамические упр-я для д. – Каралашивили Е.А. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

Приложения

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Цель анкеты: выявить спортсменов среди родителей и детей нашей группы, активно занимающихся спортом в настоящее время, или имевших спортивные достижения в прошлом.

Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, эту анкету вместе с вашими детьми.

1. Имеются ли дома условия для развития движений и занятий спортом для детей и взрослых.
2. Какие формы физической активности используются в вашей семье для развития ребёнка.

- утренняя гимнастика;
- активные прогулки;
- элементы летних и зимних видов спорта и др.

3. Участвовали ли Вы вместе с детьми в совместных спортивных праздниках, соревнованиях?
4. Что полезного Вы видите в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?
5. Посещает ли Ваш ребенок какую-либо спортивную секцию? В чём, на Ваш взгляд, её польза?
6. Какими видами спорта Вы занимались в детстве, юности, увлечены в настоящее время?
7. Какую помощь Вы могли бы оказать детскому саду в вопросах физического воспитания детей?

«Школа здоровья доктора Пилюлькина»

досуг-развлечение для детей подготовительной к школе группы

Цель: развивать стремление детей и их родителей вести здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Совершенствовать двигательную активность у детей. Вызывать интерес к спорту, физическим упражнениям.
2. Развивать креативность, творческую активность детей.
3. Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
4. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.
5. Воспитывать уважительное отношение к врачам.

Оборудование: атрибуты для аттракционов («классики», мячи из бассейна, 2 ложки, телефон, маленькие воздушные шарики, медали для награждения).

Ход досуга:

Ведущий: Здравствуйте, мальчики и девочки, а так же дорогие родители! Ребята, когда мы здороваемся с кем – ни будь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий: А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

Ведущий: Вот сейчас и покажем, какие мы ловкие, выносливые, быстрые и веселые!

Аттракцион: *«Классики». 2 команды, классики. Кто быстрее? Скачем на одной и двух ногах прямо, обратно – бежим.*

Незнайка: Плохо, плохо, мне вдруг стало,
Бодрости, как не бывало!
Предо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось.
Апчхи! У меня печальный вид!
Голова моя болит! Я чихаю, я охрип…

Ведущий: Ой, наверно, это грипп! Ребята, что нужно делать, если ты заболел? (Вызвать врача или «Скорую помощь») «Скорую помощь» мы вызывать, наверное, не будем, а вот врача стоит вызвать к нашему Незнайке. Кто у вас участковый педиатр, Незнайка?

Незнайка: Апчхи! Доктор Пилюлькин!

Ведущий: (*набирает телефон*) Доктор Пилюлькин? Незнайка заболел. Ждём.

Входит Пилюлькин: Сейчас осмотр проведу,
Чем смогу – тем помогу.

Незнайка: Болит, доктор, в голове.
Помоги, Пилюлькин, мне.
Не хочу я даже сладость –
Вот какая везде слабость …
Ай –я – яй! Ой – ё – ёй! Что это со мной?

Пилюлькин: Подышите! Не дышите! Вы уж лучше полежите!
И лекарство вот примите *(подаёт лекарство*)
Витамины и таблетки вместо жвачки и конфетки.
И покой на много дней вместо лыж, коньков, саней…
Ручки слабые, ножки тоже,
Так – так – так, на что ж похоже?

Ведущий: Незнайка, а зарядку ты делаешь?

Незнайка: Неее, утром я люблю поспать,
Лень с кровати мне вставать!

Пилюлькин: А чем ты питаешься?

Незнайка: Люблю хрустеть я чипсами,
И колу пью я литрами…

Пилюлькин: А вчера весь день чем занимался?

Незнайка: Чем, чем? Мультики весь день смотрел,

(задумался) Аааа, в потолок ещё глядел!

Пилюлькин: А на прогулке ты был?

Незнайка: Я за мороженым 100 раз ходил!

По лужам бегал! Ноги промочил!

Ведущий: Ребята, а вы знаете, почему заболел Незнайка?

Дети: ходил по лужам, ел много мороженого, не делал зарядку, неправильно питался.

Пилюлькин: А вы закаляетесь? Делаете зарядку? Питаетесь правильно? (Дети: да)

(К Незнайке): Больному нельзя ходить в детский сад!

Заразить ты можешь ребят!

(К воспитателю): Я проведу осмотр детей!

(Детям): Ребята, встаём на осмотр скорей!

Все дышите! Не дышите! Всё в порядке – отдохните!

Вместе руки поднимите! Превосходно – опустите!

Наклонитесь! Разогнитесь! Встаньте прямо! Улыбнитесь*! (дети выполняют команды)*

Да, осмотром я доволен –

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров

И к занятиям готов!

Незнайка: А как это у вас получается – быть здоровыми?

Дети: 1.Будем, друзья, Незнайку спасать –

Надо ему обо всём рассказать!

Опасность смертельная ему угрожает!

А он ничего, как, обычно, не знает!

2. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить.

Знает вся моя семья –

Должен быть режим у дня.

1. Следует, ребята знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться.

2. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра!

1. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

2. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
3. Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
4. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
10.Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда
Витаминами полна!
В жизни вам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты.

Пилюлькин: Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить.

Ведущий: Незнайка, ты всё понял? (Да) А про витамины? (Да, только у меня их нет…) А мы тебе поможем!

Эстафета: *«Витаминка» с детьми). 2 команды, 2 ложки, мячи из бассейна. Перенести в ложках «витаминки» в большую банку Незнайке.*

Эстафета: *«Витаминка» (с родителями). 2 команды, 2 ложки, воздушные шарики. Перенести шарики в своих ложках своим детям.*

Ведущий: Ну, вот наш Незнайка поправился. Спасибо Пилюлькину и вам, ребята! Давайте проверим, как усвоил Незнайка правила здорового образа жизни.

Если мой секрет хороший, вы похлопайте в ладоши,
Если мой секрет плохой, вы потопайте ногой.

- Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем невкусный. (топают)

- Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад. (топают)
*Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя. (хлопают)
*Зубы вы почистите
И идите спать. (хлопают)

- Захватите булочку

Сладкую в кровать. (топают)

- Чтоб расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься. (хлопают)

Ведущий: Молодцы!!! И ты, Незнайка, молодец! Всем вам, ребята, напомнить хочу: что – то болит – обращайтесь к врачу!

Незнайка: Шагай по жизни веселей,

Будь здоров и не болей!

Незнайка и Пилюлькин награждают всех медалями

Дети под музыку выходят из зала.)