МДОУ «Детский сад №117»

***Физкультурно-оздоровительный проект***

***на тему:***

***«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!».***



Составили: воспитатели

высшей квалификационной категории

Бабина Т.В.,

Прыткова И.В..

САРАНСК, 2020 г.

**Физкультурно-оздоровительный проект для старшей группы**

**« *ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!*».**

**Актуальность**

***"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".*В.А. Сухомлинский.**

          Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, – воспитание здорового человека.  
Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

**Проблема**

            Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

***Вид проекта:*** познавательный, физкультурно – оздоровительный.

***Срок реализации проекта:***октябрь 2020 по февраль 2021 года.

***Участники проекта:***дети старшей  группы, воспитатели, родители законные представители.

***Цель проекта:***Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить детей c здоровыми принципами питания, витаминами.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

***Задачи для воспитанников:***

* ***ОО Познавательное развитие:***формирование у дошкольников первоначальной системы ценностных ориентаций в восприятии себя как части здорового образа жизни;

 Развивать умения и желания детей наблюдать за  тем как взрослые укрепляют свой организм.

* ***ОО Физическое развитие***: воспитание у ребенка потребности здорового образа жизни. Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание  таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры
* ***ОО Социально - коммуникативное развитие****:* Упражнять в умении поддерживать диалог.  Способствовать преодолению барьеров в общении созданию возможностей для самовыражения. Поощрять желание оказывать помощь взрослым

***ОО Речевое развитие:*** Упражнять детей в умении сравнивать, описывать объекты  видов спорта, подбирать определения, антонимы, согласовывать прилагательные с существительными в роде, числе. Совершенствовать умения детей в правильном назывании качеств предметов, объектов, в умении понимать смысл загадок. Упражнять в использовании в ответах сложноподчинённые и простые распространённые предложения. Развивать связную речь.

* ***ОО Художественно-эстетическое развитие***: Формировать умение с помощью выразительных средств передавать в рисунках образы спортсменов. Развивать творчество, эстетическое восприятие.

***Задачи для педагогов:***

1. Создать информационную базу (создание и оформление наглядно-практического материала).
2. Организовать образовательное и развивающее предметное пространство, скорректировать деятельность родителей (законных представителей) по теме проекта.
3. Создать условия для благополучного и комфортного состояния воспитанников в процессе реализации проекта.

***Задачи для родителей (законных представителей***):

1. Способствовать повышению уровня физической грамотности у родителей (законных представителей).
2. Содействовать в физическом воспитании детей в условиях семьи.
3. Вовлекать родителей (законных представителей)в познавательный диалог с детьми посредством разработки детско-родительских проектов и совместного поиска информации.
4. Привлекать родителей (законных представителей) к участию в создании наглядно-дидактического материала по теме "Коврики здоровья".
5. Обеспечить атмосферу доброжелательности, комфортности в общении: родитель-родитель; родитель-педагог; родитель – ребенок.

***Основные принципы реализации проекта:***

1.принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

2.принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

3.принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

4.принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

5.принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

6.принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований  и физических нагрузок.

7.принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

8.принцип коммуникативности  помогает  воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

9.принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

***Предполагаемые результаты:***

***Для воспитанников:***

*1.*Охрана и укрепление физического здоровья детей;  
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;  
3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.  
4.Удовлетворение потребности детей в движении.

5. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;  
6.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;  
7. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;  
8. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);  
9. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

10.Воспитание потребности в здоровом образе жизни;  
11. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;  
12. Воспитывать положительные черты характера;  
13. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;  
14. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;  
15. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

16.Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

**Для педагогов:**

1. Обновление содержания работы по  физическому воспитанию детей дошкольного возраста.
2. Пополнение развивающего предметного пространства информационно-практическим материалом об здоровье сберегающих технологиях.

     3.  Создание условий  для  формирования у детей дошкольного          возраста системы представлений  об здоровье сберегающих технологий.

**Для родителей (законных представителей):**

1. Повысился уровень осведомлённости родителей об физическом  воспитании дошкольников.
2. Активные и заинтересованные участники проекта, ориентированы на развитие у ребёнка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками, через совместную исследовательскую проектную деятельность.
3. Физическое  просвещение родителей дает больший плюс в здоровом воспитании детей детского сада.

**Продукт деятельности.**

1.Выставка коллективной работы  «Коврики здоровья» из подручного материала "".

2. «Целевая прогулка в березовую аллею».

3. Выставка   произведений в книжном уголке: «Медали спортсменов»,

Я.А.Ким «Песенка в лесу», «Стихи и загадки о разных видах спорта»,  Логосказка «Куда попал Ежик»»

4. Посадка «Деревья и кустарники растут с детьми».

5 Внесение Альбомов  «Овощи», «Фрукты» ,«Ягоды» ,«Лесенка витаминов».

«Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления детей».

Дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой: «Утенок- Кряк».

Гиманастикадля глаз.

**Формы и содержание работы с детьми:**

1. Педагогическая диагностика.
2. Игровая деятельность.
3. ООД по образовательным областям «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».
4. Досуговая деятельность.
5. Этические, ситуативные беседы.
6. Чтение художественной литературы и заучивание стихов.
7. Рассматривание альбомов  о здоровом образе жизни .
8. Просмотр мультипликационных фильмов, презентаций о видах спорта.
9. Изготовление  материалов для уголка.
10. Слушание и разучивание музыкальных произведений.

**Формы и содержание работы с родителями (законными представителями):**

1. Анкетирование с целью выявить уровень знаний об физическом воспитании детей дошкольного возраста.
2. Консультирование.
3. Выставка информационного материала здоровье сберегающей  тематики.
4. Выставка детской художественной литературы по физическому воспитанию.
5. Совместная досуговая деятельность.
6. Совместное творчество.

***Этапы и сроки реализации проекта****.*

***1 этап Подготовительный***

**Сроки реализации:**

***Цель*** - обеспечение мотивационной готовности к освоению проекта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Формы работы | Сроки реализации |
| 1 | Создание педагогических условий | Педагогический анализ по проблеме физического воспитания дошкольников.  Определение целей и задач.  Составление тематического плана по физическому воспитанию, оснащение предметно-развивающего пространства. | Сентябрь |
| 2 | Анализ уровня знаний об физическом воспитании | Анкетирование родителей (законных представителей), педагогическая диагностика воспитанников. | Сентябрь |
| 3 | Создание информационного поля. | Информирование и вовлечение родителей (законных представителей) в проектную деятельность. Составление информационных листов. | Октябрь - январь |

***2 этап  Практический***

**Сроки реализации:**

***Цель***:  обеспечение практической готовности педагогов, детей и родителей к реализации проекта.

**План мероприятий по реализации проекта.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми | | | Изменение  предметного пространства | Взаимодействие  с родителями (законными представителями ) и с   другими организациями | |
| ООД | Самостоятельная деятельность детей в режиме  дня | |
| ***Сентябрь- январь*** | | | | | |
| Познавательное развитие  «Глаза главные помощники человека».  Познавательное развитие  «Логосказка- Куда пропал ежик»(профилактика простудных заболеваний).  Цель: тренировка глубокого вдоха и плавного, медленного выдоха;  активизация движения органов артикуляционного аппарата (губ, языка)   путем выполнения упражнений артикуляционной гимнастики;  развитие мелкой моторики пальцев рук;  профилактика зрительных нарушений, простудных заболеваний;  активизация воображения, памяти;  воспитание нравственных качеств.  Использование комплекса гимнастики-побудки  ( после сна)  Рисование  «Мы любим спорт».  Цель: закреплять представления о том для чего необходимо заниматься спортом, изображать предметы с помощью , которых можно укрепить свой организм.  Аппликация +рисование «Витаминчики наши друзья».  Цель: закреплять знания для чего нам необходимо употреблять витамины, развивать умения изображать предметы круглой, овальной формы.  Целевая прогулка на территорию школы в «Березовую аллею»  Цель: закреплять знания о том, что деревья это наши друзья они очищают нам воздух как фильтр. | | П/И «Самолеты  Цель: закреплять умения двигаться по кругу , не задевая других и останавливаться по сигналу воспитателя.  П/И « Мышеловка»  Цель: закреплять умения самостоятельно организовывать игру.  П/И «Цветные автомобили»  Цель: Развивать умения двигать по правилам.  П/И «Удочка»  Цель: развивать умения выполнять прыжок одновременно на двух ногах.  П/И «Найди свое место»  Цель: формировать представления ориентироваться в пространстве  П/И «Мяч водящему»  Цель: закреплять умения строиться в две колонны, выполнять упражнения в колоне, развивать соревновательный элемент  П/И «Гуси-гуси»  Цель: Развивать умения самостоятельно развивать умения выбирать водящего, действовать по правилам.  Д/ и: «С какого дерева упало»; «Вершки и корешки»; «Овощи и фрукты»; «Узнай на вкус».  Беседа: Где живут витамины?  1. Эстафета: «Бег в обручах»:  2. Эстафета: «Прыгуны»: | Внесение Альбомов  «Овощи»,  «Фрукты»  «Ягоды»  «Лесенка витаминов».  «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления детей».  Альбом  Дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой: «Утенок- Кряк».  Гиманастикадля глаз. | | Познакомить   родителей с нетрадиционными  здоровьесберега  ющими технологиями,  Научить родителей проводить  пальчиковую гимнастику, игры, коррекционные упражнения.  «Методические рекомендации по применению аромотерапии, фитотерапии, витаминотерапии в ДОУ и семье».  Консультация на тему:  «Вред и польза  компьютера и телевизора».  Участие родителей  в фото- конкурсе  « Спортивный портрет моей семьи».  Изучение наглядности  ( папки- раскладушки,  буклеты , памятки о здоровом  образе жизни.  Консультирование родителей по темам  «Нетрадиционные средства оздоровления детей»; |

**Модель закаливающих мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды закаливания** | **Старшая группа** |  |
| **1.** | **Полоскание рта** | После каждого приема пищи |
| **2.** | **Ходьба босиком** | Во время физкультурного занятия, утренней гимнастики и гимнастики после сна |
| **3.** | **Ходьба по мокрым дорожкам   в конце гимнастики после сна** | Ежедневно |
| **4.** | **Ходьба босиком в летний период** | Ежедневно  до 7 минут |
| **5.** | **Обширное умывание и растирание** | После всех физкультурных мероприятий: (утренней гимнастики, гимнастики после сна, физкультурных занятий) |
| **6.** | **Воздушные ванны (нахождение детей в спортивном зале в шортах, без маек, босиком)** | Во время физкультурных мероприятий |
| **7.** | **Обливание голеней и ступней ног** | температура воды 18 градусов  Раз в неделю |
| **8.** | **Сквозное проветривание помещений** | Ежедневно  в отсутствии детей |
| **9.** | **Обеспечение температурного режима в помещении** | Ежедневно |
| **10.** | **Физкультурно -  спортивные праздники на открытом воздухе** | В течение года  по плану |
| **11.** | **Режим прогулок** | Ежедневно |

***3 этап Итоговый***

**Сроки реализации:**

***Цель*** - определение эффективности проектной деятельности, подведение итогов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Формы работы | Сроки реализации |
| 1 | Анализ уровня о здоровьесберегающих технологиях. | Педагогическая диагностика воспитанников. | сентябрь |
| 2 | Оценка результативности реализации проекта | Составление отчета о реализации проекта.  Создание презентации по итогам реализации проекта. | январь |
| 3 | Трансляция положительного педагогического опыта | Подготовка методических, практических материалов для трансляции положительного опыта. Показ презентации и документации. | январь |

**Основной этап.**

Чтение художественной литературы:

-  К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

-  Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

Загадки об овощах и фруктах; *пословицы, поговорки,* загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье.

Беседы:

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Для чего нужна зарядка»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы»;

- «Правила поведения на прогулке»;

- «Откуда берутся болезни»;

- «Чтобы кожа была здоровой».

Дидактические игры:

- «Что у нас внутри?»;

- «Я принимаю душ»;

- «Я умываюсь»;

- «Мое тело»;

- «Чтобы зубы были крепкими».

Художественное творчество *(аппликация, рисование, лепка)*:

- «Витаминная корзина»;

- «Овощи на тарелке»;

- «Живые витамины»;

- «Здоровье-болезнь».

Дидактические игры:

- «Во саду ли, в огороде»;

- «Таблетки на грядке»;

- «Режим дня»;

- «Спорт»;

- «Правила личной гигиены»;

- «Первая помощь при травмах»;

- «Полезная и вредная еда».

Сюжетно-ролевая игры:

- «Больница»;

- «Мы – спортсмены»;

- «Магазин».

Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра».

Игровая терапия: игры с водой и песком *(тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).*

Консультации для родителей:

 - «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»;

- «Режим дня»;

- «Утренняя зарядка для детей»;

- «Советы по укреплению здоровья детей»;

- «Как приучить ребенка чистить зубы»;

- «Полезные привычки»;

- «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

**Литература**

1. «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Г. Алямовская Москва 2005г.
2. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Н.С. Галицина Москва 2008г.
3. «Мой огранизм» С.А. Козлова Москва 2001г.
4. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Н.И. Крылова Волгоград 2009г.
5. «Взаимодействие ДОУ с родителями дошкольников» А.В. Дронь Санкт-Петербург 2011г.
6. «Физкультурно-оздоровительная работа        детского сада в контексте новых федеральных требований» Москва 2011г.
7. «Технология оздоровления детей в детском саду» Е.А. Бабенкова Москва 2012г.

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Октябрь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседы с детьми. 1.Как я буду заботиться о своем здоровье. 2.Чистота и здоровье. - Сюжетно – ролевая игра : «Доктор». |
| Речевое развитие | - Рассматривание иллюстраций, фотографий  о занятиях спортом  - Игра-беседа, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании,  -Чтение стихов: «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковского,   загадки, потешки и другие произведения о здоровье. |
| Художественно – эстетическое развитие | -Создание выставки   рисунков (сотворчество детей и родителей)   о спорте -Игры с водой на улице и в творческой лаборатории. |
| Познавательное развитие | - Дидактические игры:  1. «Мяч на поле»  2. «Хорошо - плохо»,  3.«Разложи картинки правильно»,  4. «Можно - нельзя», «Опасно – не опасно»,  - .Сюжетно-ролевые игры:  1.«Поликлиника»,  2.«Больница»,  - Путешествие в страну Здоровья». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | -Анкетирование родителей «Физкультура и семейное воспитание»,  -Фотостенд для родителей «Культура здоровья»  -Консультация для родителей «Оздоровление детей в детском саду» |

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Ноябрь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседы с детьми. 1.Кто спортом занимается?  2.Как я буду закаляться. - Сюжетно – ролевая игра: «Поликлиника». |
| Речевое развитие | - Игра-беседа о значении питания в жизни человека.  - Сказка-беседа «В стране Болейкино» -Чтение стихов: «,  « Мойдодыр» К.Чуковского, «Девочка чумазая» А. Барто, К. Чуковский «Доктор Айболит», |
| Художественно – эстетическое развитие | -Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов. -Прослушивание песен про спорт, здоровье; - Музыкально-спортивное развлечение, посвящённое Дню Защитника Отечества |
| Познавательное развитие | - Дидактические игры  1. «Задуй мяч» (на дыхание).  2.«Маленький кулинар»,  3.«Помоги маме разобрать покупки  - Викторина для детей «В путешествие за здоровьем»  - Экспериментально – исследовательская деятельность:  1. «Какой фрукт самый сочный?»,  2. «Полезна ли кока-кола?»,  3.«Немытые продукты»- рассматривание через микроскоп,  4.«Из чего варят каши»,  5. «Зачем нужно пить молоко?»  6.«Волшебник – шиповник». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | -Анкетирование родителей «О здоровье детей».  -Памятка для родителей «Хотите иметь здорового ребёнка?» |

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Декабрь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседы с детьми. 1.Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья.  2.«Если хочешь быть здоров».  -Сюжетно – ролевая игра: «Аптека» |
| Речевое развитие | 1.Игра «Закончи предложение».  2.Д/ игры:  -«Так или не так»,  -«Узнай по описанию».  3.Драматизация по сказке «Репка».  4.Чтение художественной литературы:  - Ю.Тувим «Овощи»,  5.Артикуляционная гимнастика:  -«Домик открывается»,  -«Любопытный язычок». |
| Художественно – эстетическое развитие | -Аппликация «Овощи и фрукты». - Рисование на тему: «Виды спорта»  -Прослушивание песен про спорт, здоровье; -Музыкальное развлечение «Будьте здоровы!». |
| Познавательное развитие | - Дидактическая игра - упражнение «Что лишнее?»  - Познавательно – экспериментальная деятельность по темам:  1. «Приключения в королевстве микробов»,  2. «Расчёска – наш друг»,  3.«Королева – Зубная щётка». |
| Физическое развитие | 1. П/ игры:  - «Зайцы и волк»,  - «Бабочки, лягушки, цапли».  2. Игры-соревнования:  -«Самый быстрый»,  -«Самый меткий»,  - «Самый ловкий».  3. Физкультминутки:  -«Буратино потянулся»,  -«Ветер дует нам в лицо».  4.Дыхательные упражнения:  -«Часики»,  -«Сердитый ежик».  5.Игра малой подвижности: «У ребят порядок строгий». |
| Работа с родителями | -Анкетирование родителей «Место физической культуры в вашей семье» -Папка - передвижка для родителей «Здоровый быт – здоровый ребёнок» |

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Январь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседа с детьми. 1. «Микробы и мыло»  - Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. |
| Речевое развитие | - Сказка-беседа «В стране Болейкино» -Знакомство детей с пословицами и поговорками о спорте, здоровье -Чтение стихов: Александрова «Купание», Г. Зайцев «Дружи с водой»,  загадки, потешки и другие произведения о здоровье. |
| Художественно – эстетическое развитие | -Создание выставки   рисунков (сотворчество детей и родителей)   о витаминах -Рисование карандашами, фломастерами . -Прослушивание песен про спорт, здоровье; |
| Познавательное развитие | - Дидактические игры - упражнение «Найди два одинаковых мяча»  - Исследовательская деятельность «Полезные движения».  - Д/игры:  1.«Выбери картинку»,  2. «Правильно или нет?»,  3.«Раздай мячи спортсменам». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | 1. Консультация для родителей «Дети и спорт»  2.Индивидуальные беседы с родителями о профилактике заболеваемости в весенний период  3.Совместное с родителями создание книги «Полезные рецепты». |

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Февраль | Социально – коммуникативное развитие | - Пополнение физкультурного уголка: склеивали флажки, мастерили макеты (рули, шапочки для игр).  - Проведение тематических образовательных ситуаций, индивидуальных бесед, оформление фотоальбома «Наше здоровье» |
| Речевое развитие | 1.Чтение:  -С. Семёнов «Как стать неболейкой»,  -С. Михалков «Про мимозу».  2.Чтение и заучивание стихотворения «Два друга»  3.Драматизация отрывка из сказки «Айболит»  4.Рассматривание и решение ситуаций «Буду ли я здоров, если не буду соблюдать правила безопасности?» |
| Художественно – эстетическое развитие | -Аппликация «Большие и маленькие мячи». -Игры с водой на улице и в творческой лаборатории.  - Рисование на тему: «Виды спорта»  -Прослушивание песен про спорт, здоровье; |
| Познавательное развитие | - Беседы:  1. «В стране Витаминии»,  2. «В гостях у Витаминки»,  - Исследовательская деятельность:  1.«Что такое здоровье и как его беречь»,  2. «Я и моё тело»,  3.«Здоровый человек – это хорошо или плохо?»  4.«Что вы чувствуете?»  - Д/игра: «Разложи картинки правильно». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | 1.Разработка рекомендаций для родителей в «Уголок Айболита»  2.Консультация для родителей: "Одежда и здоровье детей».  3.Поход в парк с родителями. |

**Тематический план проекта**

**по физкультурно – оздоровительной работе на тему:**

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»**

**Старшая группа №5**

Воспитатели:

Бабина Т. В.,

Прыткова И. В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Октябрь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседы с детьми. 1.Как я буду заботиться о своем здоровье. 2.Чистота и здоровье. - Сюжетно – ролевая игра : «Доктор». |
| Речевое развитие | - Рассматривание иллюстраций, фотографий  о занятиях спортом  - Игра-беседа, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании,  -Чтение стихов: «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковского,   загадки, потешки и другие произведения о здоровье. |
| Художественно – эстетическое развитие | -Создание выставки   рисунков (сотворчество детей и родителей)   о спорте -Игры с водой на улице и в творческой лаборатории. |
| Познавательное развитие | - Дидактические игры:  1. «Мяч на поле»  2. «Хорошо - плохо»,  3.«Разложи картинки правильно»,  4. «Можно - нельзя», «Опасно – не опасно»,  - .Сюжетно-ролевые игры:  1.«Поликлиника»,  2.«Больница»,  - Путешествие в страну Здоровья». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | -Анкетирование родителей «Физкультура и семейное воспитание»,  -Фотостенд для родителей «Культура здоровья»  -Консультация для родителей «Оздоровление детей в детском саду» |

**Тематический план проекта**

**по физкультурно – оздоровительной работе на тему:**

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»**

**Старшая группа № 5**

Воспитатели:

Бабина Т. В.,

Прыткова И. В

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Ноябрь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседы с детьми. 1.Кто спортом занимается?  2.Как я буду закаляться. - Сюжетно – ролевая игра: «Поликлиника». |
| Речевое развитие | - Игра-беседа о значении питания в жизни человека.  - Сказка-беседа «В стране Болейкино» -Чтение стихов: «,  « Мойдодыр» К.Чуковского, «Девочка чумазая» А. Барто, К. Чуковский «Доктор Айболит», |
| Художественно – эстетическое развитие | -Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов. -Прослушивание песен про спорт, здоровье; - Музыкально-спортивное развлечение, посвящённое Дню Защитника Отечества |
| Познавательное развитие | - Дидактические игры  1. «Задуй мяч» (на дыхание).  2.«Маленький кулинар»,  3.«Помоги маме разобрать покупки  - Викторина для детей «В путешествие за здоровьем»  - Экспериментально – исследовательская деятельность:  1. «Какой фрукт самый сочный?»,  2. «Полезна ли кока-кола?»,  3.«Немытые продукты»- рассматривание через микроскоп,  4.«Из чего варят каши»,  5. «Зачем нужно пить молоко?»  6.«Волшебник – шиповник». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | -Анкетирование родителей «О здоровье детей».  -Памятка для родителей «Хотите иметь здорового ребёнка?» |

**Тематический план проекта**

**по физкультурно – оздоровительной работе на тему:**

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»**

**Старшая группа №5**

Воспитатели:

Бабина Т. В.,

Прыткова И. В

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Декабрь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседы с детьми. 1.Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья.  2.«Если хочешь быть здоров».  -Сюжетно – ролевая игра: «Аптека» |
| Речевое развитие | 1.Игра «Закончи предложение».  2.Д/ игры:  -«Так или не так»,  -«Узнай по описанию».  3.Драматизация по сказке «Репка».  4.Чтение художественной литературы:  - Ю.Тувим «Овощи»,  5.Артикуляционная гимнастика:  -«Домик открывается»,  -«Любопытный язычок». |
| Художественно – эстетическое развитие | -Аппликация «Овощи и фрукты». - Рисование на тему: «Виды спорта»  -Прослушивание песен про спорт, здоровье; -Музыкальное развлечение «Будьте здоровы!». |
| Познавательное развитие | - Дидактическая игра - упражнение «Что лишнее?»  - Познавательно – экспериментальная деятельность по темам:  1. «Приключения в королевстве микробов»,  2. «Расчёска – наш друг»,  3.«Королева – Зубная щётка». |
| Физическое развитие | 1. П/ игры:  - «Зайцы и волк»,  - «Бабочки, лягушки, цапли».  2. Игры-соревнования:  -«Самый быстрый»,  -«Самый меткий»,  - «Самый ловкий».  3. Физкультминутки:  -«Буратино потянулся»,  -«Ветер дует нам в лицо».  4.Дыхательные упражнения:  -«Часики»,  -«Сердитый ежик».  5.Игра малой подвижности: «У ребят порядок строгий». |
| Работа с родителями | -Анкетирование родителей «Место физической культуры в вашей семье» -Папка - передвижка для родителей «Здоровый быт – здоровый ребёнок» |

**Тематический план проекта**

**по физкультурно – оздоровительной работе на тему:**

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»**

**Старшая группа № 5**

Воспитатели:

Бабина Т. В.,

Прыткова И. В

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Январь | Социально – коммуникативное развитие | - Беседа с детьми. 1. «Микробы и мыло»  - Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. |
| Речевое развитие | - Сказка-беседа «В стране Болейкино» -Знакомство детей с пословицами и поговорками о спорте, здоровье -Чтение стихов: Александрова «Купание», Г. Зайцев «Дружи с водой»,  загадки, потешки и другие произведения о здоровье. |
| Художественно – эстетическое развитие | -Создание выставки   рисунков (сотворчество детей и родителей)   о витаминах -Рисование карандашами, фломастерами . -Прослушивание песен про спорт, здоровье; |
| Познавательное развитие | - Дидактические игры - упражнение «Найди два одинаковых мяча»  - Исследовательская деятельность «Полезные движения».  - Д/игры:  1.«Выбери картинку»,  2. «Правильно или нет?»,  3.«Раздай мячи спортсменам». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | 1. Консультация для родителей «Дети и спорт»  2.Индивидуальные беседы с родителями о профилактике заболеваемости в весенний период  3.Совместное с родителями создание книги «Полезные рецепты». |

**Тематический план проекта**

**по физкультурно – оздоровительной работе на тему:**

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»**

**Старшая группа № 5**

Воспитатели:

Бабина Т. В.,

Прыткова И. В

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Февраль | Социально – коммуникативное развитие | - Пополнение физкультурного уголка: склеивали флажки, мастерили макеты (рули, шапочки для игр).  - Проведение тематических образовательных ситуаций, индивидуальных бесед, оформление фотоальбома «Наше здоровье» |
| Речевое развитие | 1.Чтение:  -С. Семёнов «Как стать неболейкой»,  -С. Михалков «Про мимозу».  2.Чтение и заучивание стихотворения «Два друга»  3.Драматизация отрывка из сказки «Айболит»  4.Рассматривание и решение ситуаций «Буду ли я здоров, если не буду соблюдать правила безопасности?» |
| Художественно – эстетическое развитие | -Аппликация «Большие и маленькие мячи». -Игры с водой на улице и в творческой лаборатории.  - Рисование на тему: «Виды спорта»  -Прослушивание песен про спорт, здоровье; |
| Познавательное развитие | - Беседы:  1. «В стране Витаминии»,  2. «В гостях у Витаминки»,  - Исследовательская деятельность:  1.«Что такое здоровье и как его беречь»,  2. «Я и моё тело»,  3.«Здоровый человек – это хорошо или плохо?»  4.«Что вы чувствуете?»  - Д/игра: «Разложи картинки правильно». |
| Физическое развитие | - Ежедневная профилактическая работа:  • Профилактическая гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз)  • Упражнения для улучшения осанки, коррекционные упражнения для стоп ног, игровой самомассаж  • Гимнастика пробуждения, «дорожки здоровья»  • Воздушное закаливание  - Подвижные игры на воздухе: «Попади в окошко», «Повторяй за мной», с мячом «Школа мяча», «Ловишки парами», «Закати мяч в обруч», «Мяч вдогонку»  и т.д. |
| Работа с родителями | 1.Разработка рекомендаций для родителей в «Уголок Айболита»  2.Консультация для родителей: "Одежда и здоровье детей».  3.Поход в парк с родителями. |

***Консультация для родителей.***

***Двигательная активность дошкольника.***

 В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

    Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

    Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное  воздействие на формирующийся организм. Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется прежде всего индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании ДА принадлежит взрослым.

    Исследования медиков и педагогов выявили наличие взаимосвязи между показателями ДА, состоянием здоровья и поведением детей в течение дня, а также характером их двигательной деятельности. Были определены следующие ориентировочные показатели суточной ДА детей: 8-12 тысяч движений в 3-4 года, 13-17,5 тысяч движений в 5-7 лет.

     Достижение такого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

    Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

    Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

    Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

    Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе.

    Участие в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей) и в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) требует от ребенка умения согласованно решать двигательные задачи и подчиняться определенным правилам.

**Беседа о профилактике сутулой спины, упражнения для сохранения правильной осанки.**

Взрослый: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик".

 ( Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый :мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка(суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела6 не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

|  |  |
| --- | --- |
| В путь пойдем мы спозаранку,  Не забудем про осанку.  До чего трава высока,  То крапива, то осока.  Поднимаем выше ноги,  Коль идем мы по дороге.  Дождик, дождик, кап - кап - кап -  Мокрые дорожки.  Все равно пойдем гулять,  У нас есть сапожки. | Ходьба друг за другом  Ходьба на носках, на пятках, змейкой;  Ходьба высоко поднимая ноги;  Бег в среднем темпе. |

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка. За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки. Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило ( проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное.  На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите. Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.