**Краткосрочный проект за ноябрь**

**«Мы здоровье сбережём»**

**в средней группе**

**Воспитатель: Азыркина С.М.**

**Актуальность:**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель проекта:**

* сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

* продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* расширять знания и навыки по гигиенической культуре, воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
* закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
* расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.
* сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Тип проекта:**Краткосрочный

**Участники проекта:**Воспитатели, дети, родители

**Реализация проекта:** с 1 ноября по 27 ноября

**Предполагаемые результаты:**

**Для детей:**

* Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
* Формирование гигиенической культуры;
* Улучшение соматических показателей здоровья;
* Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей;
* Повышение уровня комфортности.

**Формы работы с детьми:**

* НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций по теме;
* НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
* Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

**Ресурсное обеспечение проекта:**

* Физкультурный уголок в группе.
* Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
* Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

**Содержание проектной деятельности:**

*Этапы и сроки реализации:*

**1 этап:** подготовительный;

**2 этап:** практический;

**3 этап:** заключительный;

**1этап – подготовительный:**

* Разработка перспективного плана;
* Подготовка цикла тематических мероприятий;

**2 этап – практический:**

* Проведение цикла тематических мероприятий;
* Оформление уголка здоровья, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.
* Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.

**3 этап – заключительный:**

* Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Ох и Ах в гостях у ребят»

**Продукт проектной деятельности:**

* Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Ох и Ах в гостях у ребят»;
* Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок».

**Приложение:**

* План реализации тематического проекта «Мы здоровье сбережём»
* Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Ох и Ах в гостях у ребят»;
* Информационный материал в родительском уголке;

**Приложение № 1**

**План реализации тематического проекта «Мы здоровье сбережём»**

**«Где прячется здоровье»**

* Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.
* Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
* Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность.
* Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.
* Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям.

Беседа: «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить»

С/р игра «Магазин полезных продуктов»

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи»;

Игры с бросанием и ловлей: «Кого назвали - тот и ловит».

Д/и «Что полезно, а что вредно для здоровья»

Чтение произведений: А.Барто «Девочка чумазая», С.Михалков «Про мимозу», И.Семёнов « Как стать Неболейкой»

Просмотр мультфильма «Доктор Айболит»

**«Здоровые зубки»**

* Объяснить детям причину болезни зубов;
* Формировать привычку чистить зубы;
* Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;

Беседа: «Здоровые зубки»

Чтение сказки «Сказка о зубной щетке»

Д/и «Что вредно, а что полезно для зубов»

Подвижные игры-эстафеты:

«Перевези лекарства» (бег, координация движений)

С/р игра «Поликлиника»

Чтение произведений: Зайцев «Приятного аппетита» «Крепкие, крепкие зубы», А.Анпилов «Зубки заболели».

Индивидуальные беседы с родителями на тему: «Режим дня ребенка дома»

**«Здоровое питание. Витамины»**

* Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;
* Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;
* Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни

Дидактическая игра «Азбука здоровья»

Рассматривание энциклопедии «Человек»

Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Разучивание потешек, отгадывание загадок

Дидактическая игра «Узнай по вкусу»

Чтение произведения Г. Зайцева «Приятного аппетита»

Просмотр мультфильма «Ох и Ах»

**«Мойдодыр»**

* Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;
* Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

Беседа «Микробы и вирусы»

Разучивание потешек, отгадывание загадок

Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто»

Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

Д/и «Предметы личной гигиены»

**«Со спортом дружим мы всегда»**

* Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;
* Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;

Развлечение «Ох и Ах в гостях у ребят»;

 «По ровненькой дорожке», «Бегите к флажку», «Попади в круг»

Д/и «Угадай вид спорта", раскрашивание раскрасок.

Разучивание речевок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.

**Ежедневная профилактическая работа**

* Профилактическая гимнастика (дыхательная, для глаз).
* Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
* Артикуляционная гимнастика.
* Пальчиковая гимнастика.

**Работа с родителями:**

* Оформление папки передвижки для родителей «Здоровый ребенок»
* Консультация на тему: «Нужен ли ребенку дневной сон?»
* Папка – передвижка «Здоровье на тарелке» «Закаливание»

**Сценарий спортивного праздника «Ох и Ах»**

**ВЕД:** Всех ребят и всех знакомых

Мы позвали в детский сад,

Мы сегодня здесь устроим

Праздник спорта, дошколят.

**Дети под марш заходят в зал. Проходят строятся.**

Мы спорсмены - дошколята

Все подтянуты, стройны

Будем мы для всех ребята

Гордость сада и страны.

**ВЕД:** Здравствуйте, ребята

– здравствуйте! – ты скажешь человеку

- Здравствуйте, - улыбнется он в ответ,

- И наверно не пойдет в аптеку, и здоровым будет много лет.

Когда мы говорим «здравствуйте», то не только приветствуем, друг друга, но еще и желаем здоровья на долгие – долгие годы. А как еще мы можем поприветствовать друг друга? (Ответы детей)

Давайте, ощутим теплоту друг друга. Закроем глаза и представим, как теплота распространяется по всему телу. А теперь постараемся передать это тепло друг другу прикосновением ладошки. Вот теперь в наших сердцах стало чуть больше теплоты. Так пусть она останется с нами навсегда.

**(Забегает АХ)**

**АХ:** Ах-ах-ах! Помогите! Спасите!

**ВЕД**: Что случилось, Ах?

**АХ:** Беда. Мой друг ОХ совсем загрустил, ему ни чего не нравится, ОН ничего не хочет делать. Даже гулять со мною не ходит. Целый день лежит, спит. Совсем обленился.

**ВЕД**: Что с ним случилось, может он заболел? Скорее веди его сюда.

(Ох не хочет идти, его толкают, он с подушкой, ложится на пол,со словами: никуда я не пойду, ничего я не хочу.

**ВЕД:** (трогает его лоб) Температуры нет. Все понятно. Ох заболел болезнью, которая называется лень.

**АХ:** А это опасно?

**ВЕД:** Да. Если лень не прогнать, к нему могут пристать много разных болезней и тогда он совсем пропадет.

**АХ:** Что же делать? Где найти такое средство, что бы лень ему прогнать.

**ВЕД:** Есть такое средство, есть!

Сладостей поменьше есть!

Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать,

Душ холодный принимать!

Будь со спортом неразлучен —

Проживешь тогда сто лет!

**ОХ:** Физкультурой заниматься? Ох-ох-ох, боюсь.

**ВЕД:** Ничего не бойся, ОХ!

Ты же не трусишка?

Рядом с нами ты вставай,

Все за нами повторяй!

Ребята, поможем ему?

**Дети: Да!**

МУЗЫКАЛЬНАЯ РАЗМИНКА.

**ВЕД:** Ну что ж, не все у Оха получается, но он старается.

**АХ:** Я придумал. Чтобы лень совсем прогнать, мы устроим соревнования.

Нам нужны команды.

**ВЕД:** А они у нас уже есть. Поприветствуем их.

**АХ:** Здоровье, силу нам крепить, —

Мы спорту очень рады!

Ну-ка дружно, детвора,

Крикнем все. ,.

**Д е т и. Физкульт-ура!**

**ВЕД:** Команды к соревнованиям готовы?

Ох бегает по кругу, Ах пинает футбольный мяч.

**ВЕД:** Ребята посмотрите какими видами спорта занимаются наши друзья?

А давайте вспомним летние виды спорта.

**1. ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Назвать летние виды спорта (кто больше)

**2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - КТО БЫСТРЕЕ**

(бег с препятствиями)

**АХ:** ОХ, отгадай мою загадку.

Он и круглый, он и гладкий

Очень ловко скачет, кто же

**ОХ:** Заяц! Правильно, ребята?

**3. ПЕРЕДАЙ МЯЧ ДРУГОМУ**

(в колонне )

**АХ**: А сейчас нас ждет эстафета.

**ОХ**: Это что, такая конфета?

**АХ:** Нет, это игра, соревнованье. Кто быстрее из ребят узнаем.

**АХ**: Ох, а ты знаешь, что спортсмены должны быть не только ловкими, быстрыми, но и очень умными.

**4. УМНАЯ ИГРА(загадки – кричалки)**

1. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку быстро делаю (зарядку)

2. Железный каркас деревянные планки

С горы много раз катают нас… (санки)

3. Дети любят закаляться и водою… (обливаться,

4. Сколько далей мы видали

Он и я из непосед

Я сижу кручу педали

Мчится мой (велосипед)

5. От простуды и ангины

Нас спасают (витамины)

6. Любим мы играть в футбол

Забивать в ворота (гол)

7. Творог, овощи и фрукты

Всем полезные… (продукты)

8. Солнце, воздух и вода

Наши… (лучшие друзья)

Молодцы здорово покричали!

Ох играет в хоккей, Ах ходит на лыжах.

ВЕД :Ребята посмотрите какими видами спорта заняты наши друзья?

**5. ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Назвать зимние виды спорта

**6. ХОККЕЙ - Ведение шайбы**

(через ориентиры)

**7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ - Ходьба на лыжах**

(по прямой в парах)

**АХ:** Ребята, наши соревнования закончились. Команды очень старались. Проявили просто чудеса ловкости, быстроты и выносливости. А сейчас мы узнаем, чья команда победила.

Подведение итогов

**ОХ:** Спасибо! Какое счастье, я здоров, И мне не нужно докторов!

Каких спортсменов ловких Увидел я сейчас!

Вот что значит тренировка. Ну просто — высший класс!

Я буду закаляться,

Зарядкой заниматься,

И ловким чемпионом

Я вырасту, друзья!

**ВЕД**: Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И веселым целый день?

Спортсменам хочу я пожелать новых побед.

**Ох и Ах:** Мы желаем вам успеха

И заливистого смеха.

Говорим мы "до свиданья" -

До счастливых новых встреч.

**ВЕД:** Вот и закончился наш чемпионат здоровья и спорта. До новых встреч!