Проект

** «Хочу быть здоровым»**

***Проект***

***«Я хочу быть здоровым»***

*Актуальность:* ***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. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. ст.18 Закона РФ «Об Образовании»). Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.***

*Цели:*

*1.Пропагандировать здоровый образ жизни.*

*2. Подвести к осознанию потребностей ребенка в знаниях о себе и о своем здоровье.*

*3. Учить детей оценивать и прогнозировать свое здоровье.*

*Задачи:*

*- прививать любовь к физическим упражнениям;*

*- познакомить детей с правилами правильного питания;*

*- продолжать знакомить с правилами гигиены;*

*- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.*

*Паспорт проектной деятельности:*

*Возраст детей, на которых рассчитан проект: 6 год жизни.*

*Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: Комплексное (разные виды детской деятельности: познавательно – речевая, изобразительная, ручной труд, театрализованная, игровая, физическая).*

*Участники проекта: дети, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители.*

*Форма проведения: НОД, экскурсии, походы, самостоятельная деятельность, групповые и индивидуальные занятия с инструктором, работа с родителями.*

*Продолжительность: долгосрочный.*

*Цель – результат: фотовыставка, физкультурное театрализованное представление.*

*Этапы работы с детьми над проектом* ***«Я хочу быть здоровым»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы*** | ***Формы работы с детьми и родителями*** | ***Задачи*** | ***Время проведения*** | |
| ***Месяц*** | ***Режим дня*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| *1* | *1.Анкетирование родителей* | *Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье* | *Сентябрь* |  |
|  | *2.Создание сюжетной ситуации* | *Развитие образного мышления, способность принимать решения* | *2 – я половина дня* |  |
|  | *3. Поход в осенний лес* | *Радость, эмоциональный подъем, созерцание красоты природы* | *Сентябрь* | *1 половина дня* |
|  | *4. Родительское собрание. Фоторепортаж* | *Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни.* | *Октябрь* | *2 половина дня* |
|  | *5. Спортивные игры* | *Формирование глубокого, ритмического вдоха – выдоха, развитие координаций движений, укрепление мышц позвоночника* | *Октябрь* | *2 – я половина дня* |
|  | 6. *Консультация «Здоровье – дело престижное»* | *Познакомить родителей с зональным массажем ног* | *Октябрь* |  |
|  | *7. Рекомендации родителям «Какую обувь покупать детям»* | *Правильный выбор обуви* | *Конец октября* |  |
| ***2*** | *1.Изготовление нестандартного оборудования* | *Создание необходимой развивающей среды* | *Начало ноября* |  |
|  | *2. Заучивание пословиц* | *Знакомство с пословицами о физкультуре и спорте* | *Ноябрь* | *2- половина дня* |
|  | *3. НОД «Сохрани свое здоровье сам»* | *Учить самостоятельно следить за своим здоровьем* | *Середина ноября* | *1 – половина дня* |
|  | *4.Игры, которые нас лечат* | *Способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию* | *Ноябрь* | *1 – половина дня* |
|  | *5.Консультация для родителей «Какими видами спорта можно заниматься»* | *Знакомство с видами спорта, которыми можно заниматься дома* | *Ноябрь* |  |
|  | *6. НОД «Подружись с зубной щеткой»* | *Продолжать знакомить с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами* | *Конец ноября* | *1 – я половина дня* |
|  | *7. Консультация для родителей «Уход за волосами, зубами и телом»* | *Необходимость гигиенических процедур в семье* | *Ноябрь* |  |
|  | *8. Занятия лечебной физкультурой* | *Развитие координации движений, укрепление связочно – мышечного аппарата* | *Ноябрь* | *1 – я половина дня* |
|  | *9. «Круглый стол» с родителями «Физическое развитие ребенка в семье и в ДОУ»* | *Ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребенка в семье* | *Начало декабря* |  |
| *3* | *1.НОД «Спорт – это здоровье»* | *Закрепление знаний о различных видах спорта, об олимпиаде* | *Середина января* | *1 – половина дня* |
|  | *2. Викторина с родителями «Спорт – это жизнь»* | *Активное участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях* | *Коней января* | *2 – половина дня* |
|  | *3. Экскурсия на стадион* | *Воспитывать стремление заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных соревнований* | *Конец января* | *1 – половина дня* |
|  | *4. Занятие с детьми «Осанка – зеркало здоровья»* | *Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам* | *Начало февраля* | *1 – половина дня* |
|  | *5. Занятия с инструктором* | *Развитие координации движений, равновесия, укрепление стопы ног* | *Начало февраля* | *1 и 2 – половина дня* |
|  | *6. Консультация для родителей «Больше внимания к осанке»* | *Знакомство родителей с причинами нарушения осанки* | *середина февраля* |  |
|  | *7. Поход в зимний парк (на лыжах)* | *Обучение детей катанию на лыжах* | *Конец февраля* | *1 – половина дня* |
|  | *8. Семейный час «Спортивное развлечение с родителями и детьми»* | *Побуждать родителей к совместному участию в спортивных соревнованиях* | *Начало марта* | *2 – половина дня* |
| *4* | *1.НОД с детьми (лепка)* | *Закрепление знаний о частях тела человека* | *Середина марта* | *1 – половина дня* |
|  | *2.Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни* | *Привлекать детей к созданию советов, рекомендаций героя (Бабы Яги)* | *Март* |  |
|  | *3.НОД с детьми «Скелет и мышцы человека»* | *Познакомить детей с мышцами и их ролью. Продолжать воспитывать у детей потребность знать о себе и своем теле* | *Конец марта* | *1 – половина дня* |
|  | *4.НОД с детьми «Зачем человек ест?»* | *Познакомить детей с правилами здорового питания* | *Апрель* | *1 – половина дня* |
|  | *5.Презентация проекта «Я хочу быть здоровым»* | *Подготовка к презентации проекта: распределение ролей между детьми, изготовление костюмов, атрибутов, пригласительных билетов* | *Начало мая* |  |

*Фотовыставка*























*Анкета для родителей*

1. *Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребенка?*
2. *Сколько времени проводит ребенок на свежем воздухе в будни, в выходные?*
3. *Применяете ли вы сами какие – либо закаливающие средства?*
4. *Какие виды закаливания вы проводите?*
5. *Делаете ли вы зарядку по утрам?*
6. *Каким видом спорта вы увлекаетесь?*
7. *Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия?*
8. *Что бы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребенка?*
9. *Какую помощь вы можете предложить нашему детскому саду для оздоровления детей.*

*Физкультурное театрализованное представление*

*«Папа, мама, я – спортивная семья».*

*Задачи: развивать самостоятельность в использовании приобретенных двигательных навыков у детей; определить взаимосвязь между родителями и их детьми в двигательной игровой деятельности; приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни; создать веселое спортивное настроение у детей и их родителей.*

*Оборудование: ленты по количеству детей (по 2 на каждого ребенка)4 2 пенечка; 2 мяча; 2 дуги; 2 корзины; шишки по количеству участников; пара валенок; 2 сачка; 2 куба; эмблемы; дипломы.*

*Действующие лица: Баба Яга, Карлсон.*

*Ход праздника.*

*Дети входят в зал с флажками под музыку и строятся полукругом.*

*В: Дорогие ребята, уважаемые родители! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться в том, какие мы с вами крепкие, быстрые, ловкие!*

*Дети читают.*

1. *Родители – такой народ,*

*На занятость спешат сослаться.*

*Всем надо спортом заниматься*

1. *А вот, чтобы ставить всем рекорды*

*И о болезнях забывать –*

*Над взрослыми в вопросах спорта*

*Решили дети шефство взять.*

*3.Празднику спортивному рада детвора*

*Юным физкультурникам….*

*Все: Ура! Ура! Ура!*

*4.Каждый день по утрам*

*Мы делаем зарядку,*

*5. Очень нравиться нам*

*Все делать по порядку.*

*6. Весело шагать,*

*7. Руки поднимать,*

*8. Приседать,*

*9. Бегать и скакать.*

*Воспитатель: Здоровье в порядке?*

*Все: спасибо зарядке*

*10.Кто из вас, ребята, знает,*

*Что нам в спорте помогает*

*И полезно нам всегда?*

*Все: Солнце, воздух и вода –*

*Наши лучшие друзья!*

*11.Будем мы на радость маме*

*С детства закаленными.*

*12.Скоро вырастем и сами*

*Станем чемпионами.*

*13.Спорт любите с детских лет –*

*Будете здоровы!*

*Воспитатель: ну – ка дружно, детвора,*

*Крикнем все…*

*Все: Физкульт – ура!*

*Входит Карлсон.*

*Карлсон: Карлсон к вам пришел, друзья,*

*Поздравить вас с бездельем!*

*Успехов вам желаю я*

*И всякого веселья.*

*Слетел я с крыши, чтобы встретиться с вами и вместе побездельничать и пошалить.*

*Воспитатель: что ты, Карлсон! Наши ребята никогда не бездельничают! Они всегда заняты. Вот сегодня у нас спортивное развлечение.*

*Карлсон: А вы знаете, кто самый лучший в мире спортсмен? Конечно, я! Можно я останусь и посмотрю, что вы умеете делать?*

*Воспитатель: конечно, оставайся. Сейчас наши ребята будут делать разминку.*

*Дети перестраиваются в 3 колонны.*

***Разминка с лентами.***

*И. п.- о. с.*

*1- правая рука с лентой в сторону, наклон головы вправо;*

*2-и.п.*

*3- левая рука с лентой в сторону, наклон головы вправо;*

*4- и. (6 раз)*

*И. п.- основная стойка*

*1- руки с лентами вверх, правая нога на носок назад;*

*2- и. п.*

*3- руки с лентами вверх, левая нога на носок назад;*

*4- и. п. (6 раз)*

*И. п.- ноги на ширине плеч.*

*1-2- поворот туловища вправо, руки с лентами вытянуть перед собой;*

*3-4- И. п.*

*То же самое в левую сторону (6 раз).*

*И. п – ноги на ширине плеч.*

*1-2- руки с лентами на коленях.*

*3 – наклон туловища вправо;*

*4 – И. п.*

*То же с наклоном влево (6 раз).*

*И. п. – сидя на пятках, руки с лентами на коленях.*

*1 -2 – подняться на колени, руки с лентами вверх, помахать ими вверху;*

*3-4 -и. п. (6раз).*

*И. п. – о. с.*

*Прыжки: ноги и руки с лентами в стороны, в чередовании с ходьбой (6 раз).*

*Упражнение на дыхание «Подуем на ленточки» (2 раза).*

*Карлсон: да, мне тоже не мешало бы потренироваться, а то я немного не в форме.*

*Воспитатель: а наш праздник продолжается. Команды по местам шагом марш!*

*Перестроение в 2 команды.*

*Воспитатель: в нашем празднике принимают участие 2 команды:* ***«Лучики», «Стрела».***

*«Лучики»:*

*Мы – отважные ребята!*

*Русской силою богаты.*

*Получить мечтаем приз,*

*Эй, противник, берегись!*

*«Стрела»:*

*Стать чемпионом – все мы знаем,*

*Задача сложная для всех.*

*Соревноваться начинаем*

*И твердо верим в наш успех!*

*Воспитатель: Ребята, а наши соревнования будет оценивать жюри (представление жюри).*

*Влетает Баба Яга.*

*Баба Яга: это почему без меня? Карлсона пригласили, а про меня забыли?*

*Воспитатель: Здравствуй Баба Яга! Не расстраивайся так! Оставайся с нами.*

*Баба Яга: а я тоже неплохая спортсменка. Вот посмотрите на нас с Карлсоном! Я летаю на метле, а он – то со своим мотором. Не боишься со мной соревноваться? Считайте!*

*Дети (считают).*

*Баба Яга и Карлсон «летят» до пенечков и обратно.*

*Воспитатель: Молодцы! А сейчас поболейте за наших ребят!*

***Эстафеты.***

1. *«Через обруч»*

*Бег с продеванием обруча через себя до пенечка (рас. 4 м), обратно – бегом.*

1. *«Забей мяч в ворота» (родители).*

*Мамы катят двумя руками, папы ведут мяч клюшкой.*

1. *«Хромой журавль»*

*Обхватив правую ногу рукой за голеностоп и прыгать на одной ноге до пенечка и обратно бегом.*

1. *«Кто быстрее пронесет шарик» (дети, затем родители).*

*На подносе – надутый воздушный шарик. Не придерживая его руками, донести до пенечка и обратно -бегом с шариком в руках.*

1. *«Собери шишки» (дети, затем родители)*

*На расстоянии 4 м в обруче лежат шишки, по количеству участников. Игроки по одному с корзинкой бегут к обручу и кладут одну шишку в корзину. Возвращаются и передают корзинку следующему игроку.*

1. *«Кто первый» (дети, затем родители).*

*Обуть 1 валенок и добежать до пенечка, вернуться, снять и передать валенок следующему игроку.*

1. *«Баскетбол» (дети и родители).*

*Папа стоит в обруче и держит «сачок» в вытянутых руках. Дети по очереди подбегают с мячом на расстояние 2м и стараются забросить мяч в «сачок». Обратно бегут с мячом и передают его следующему игроку.*

1. *Игра «Чей кружок быстрее соберется».*

*Под музыку команды разбегаются и бегают по залу. Музыка остановилась, одна команда собирается вокруг Карлсона, другая – вокруг Бабы Яги. В следующий раз команды меняются местами.*

*Подведение итогов.*

*Вручение дипломов. Карлсон и Баба Яга награждают команды сладкими призами.*

*Участники команды благодарят героев и прощаются с ними.*