ПРОЕКТ

Мы здоровыми растем!!!

 

 Средневозрастная группа

 Воспитатель: Егорова Н.А.

 МКДОУ «Унерский детский сад»

2018 -2019 год.

Вид проекта: Групповой, долгосрочный.

Цель проекта:Сохранять и укреплять здоровье детей.

Задачи проекта:

- создание условий для благотворного физического развития детей;

-способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

- удовлетворение природной потребности детей в движении;

- формирование разумного отношения к своему здоровью;

- активизация познавательных интересов;

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

Сроки реализации проекта:

Октябрь 2018 – Май 2019.

Участники проекта:

Дети 3-5 лет (младшая и средняя группа, их родители, воспитатели.)

Образовательная область:

Физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание.

Актуальность темы:

- потребность общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности вследствие резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения;

- необходимость теоретического обоснования и практических методических разработок по формированию у детей здорового образа жизни;

- потребность в технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и умений здорового образа жизни в воспитательном процессе ДОУ.

Ожидаемые результаты проекта:

По завершению проекта у воспитанников значительно повысится интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Расшириться представление о закаливающих мероприятиях.

Повысится знания о значимости здорового образа жизни.

**Продукт проекта:** Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»

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;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки плакатов «Друзья Мойдодыра»;

*3 этап – заключительный*:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. «Если хочешь быть здоров…» (физкультурно-оздоровительная работа, КГН, закаливание).

2. «Я такой» (занятия по развитию представлений о мире и о себе).

3. «Творческая мастерская» (изодеятельность детей и родителей).

4. «На книжной полке» (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).

5. «Веселись, детвора!» (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность).

6. «Для мам и пап» (информация, , опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации.

 План проекта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Этапы проекта |
| Октябрь | 1-2 |  Утренняя гимнастика (ежедневно)Создание картотек«Мы здоровыми растем»Беседа «Режим дня: для чего он нужен?» Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Пальчиковая игра. (Картотека)Игры на свежем Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)* Легкий бег на свежем воздухе .Чтение детской литературы, заучивание стихотворения о здоровье, потешек, приговорок, пестушек.Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Воздушные ванныХодьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 3-4 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Легкий бег на свежем воздухе (ежедневно)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Подвижная игра «Найди себе пару».Цели: учить детей быстро бегать, не наталкиваясь друг на друга; уточнить знания цвета.Ход игры: Воспитатель раздает детям разноцветные флаж­ки. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное количество детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.Чесночно-луковая ароматерапия в группеСамомассаж (Неболейка) (Приложение 4)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (картотека)Гимнастика пробуждения (ежедневно)  (*картотека)*Воздушные ванны Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
| Ноябрь | 1-2 | Утренняя гимнастика (ежедневно) «Чистота-залог здоровья» (Картотека бесед)Чесночно-луковая ароматерапия в группеИгры-забавы (ежедневно, в течение дня)Массаж лица «Летели утки» (Приложение 8)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр)(картотека)Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 3-4 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группеОпыты,экспериментыОпыт «Свойства солнечных лучей».Цель: опытным путем показать свойства солнечных лучей.Ход опыта: В солнечный день на прогулке намочить резиновые мячи, положить на солнце и понаблюдать, как они будут высыхать.Предложить потрогать стенки дома на солнечной стороне и на теневой. Спросить, почему в тени стена холодная, а на солнце теплая. Предложить подставить ладошки солнышку, почувствовать, как они нагреваютсяИгры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (картотека)Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
| Декабрь | 1 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группе«Таня простудилась» (Картотека бесед)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Чтение детской литературы.Упражнение на правильное дыхание. Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) ;Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группеПальчиковая игра. № 10(Пальчиковые игры)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Заучивание стихотворения о здоровье, потешек, приговорок, пестушек.Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) ;Артикуляционная гимнастика (картотека)Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 3-4 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группеИгры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Закаливание:«Обширное умывание» (Приложение 6)Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
| Январь | 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группеИгры-забавы (ежедневно, в течение дня)Чтение детской литературыГимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно)Массаж  |
|  | 3-4 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группеДыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Самомассаж (Неболейка) (Приложение 4)Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
| Февраль | 1 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группеКонкурс рисунков «здоровая пища»Чтение детской литературы.Заучивание стихотворения о здоровье.Закаливание:«Обширное умывание» (Приложение 6)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 2-3 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группе«Чистота-залог здоровья» (Картотека бесед)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
| Март | 1 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группеАртикуляционная гимнастика («Язычок»)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Подвижные игры на свежем воздухе.Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Закаливание:«Обширное умывание» (Приложение 6)Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группе«Личная гигиена» (картотека бесед)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Заучивание стихотворения о здоровье, потешек, приговорок, пестушек.Массаж ушек (Приложение 7)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 3 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Летят гусиМедленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз. Чесночно-луковая ароматерапия в группеИгры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 4 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Веселая пчелкаНа выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Чесночно-луковая ароматерапия в группеДыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
| Апрель | 1 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Чесночно-луковая ароматерапия в группе«Мое настроение» (картотека бесед)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Чтение детской литературыГимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Упражнение 6. ВЕТЕРОК. Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Чесночно-луковая ароматерапия в группеДыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Чтение детской литературыГимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 3 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Паровозик.Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 4 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Чтение детской литературыХодьба по камушкам. |
| Май | 1 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Упражнение для пальчиков (Приложение 3)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Заучивание стихотворения о здоровье, потешек, приговорок, пестушек.Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Закаливание:«Обширное умывание» (Приложение 6)Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Закаливающий массаж подошв.(Приложение 5)Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 3 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Игру"Ехал Грека".По считалочке (например: Стакан, лимон, Выйди вон) выбираем водящего он вместе со всеми становиться вокруг стула или небольшого стола и начинает говорить скороговорку:" Ехал Грека через реку видит Грека в реке рак сунул Грека руку в реку рак за руку Греку цап". В ритме скороговорки все бьют одной рукой по столу в конце водящий должен ударить кого-нибудь по руке. В эту игру можно играть и в двоем. В процессе игры дети развивают двигательную активность, ловкость, внимание и речь.Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно) |
|  | 4 | Утренняя гимнастика (ежедневно)Упражнение 8. ПЧЁЛКА. Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…) Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.Закаливание(Ходьба по камушкам и травке).(Приложение 9) Игры-забавы (ежедневно, в течение дня)Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр) (*картотека)*Расслабляющий массаж.Гимнастика пробуждения (ежедневно) (*картотека)*Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно)Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье» |