**Краткосрочный проект для средней группы.**

**Паспорт проекта**

**Тема проекта: «Будь здоров»**

**Цель проекта:** Дать детям и родителям представление о здоровом образе жизни; Формировать основы здорового образа жизни;

Повысить интерес к данной теме.

**Задачи проекта:**

1. Дать представление родителям о значимости физического воспитания в жизни детей;
2. Формировать основы здорового образа жизни;
3. Расширить знания по данной теме;
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Участники проекта**:

1. Дети средней группы
2. Воспитатели
3. Родители

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный (две недели)

**Результаты:**

1. Дети пополнили знания о составляющей понятия «Будь здоров»
2. Могут составлять описательный рассказ по иллюстрациям
3. Выставка работ выполненных детьми и совместно с родителями

**Портфолио проекта**

**Название проекта: «Будь здоров»**

**Вид проекта:** краткосрочный

**Участники проекта:** Дети средней группы «Ягодка» (4 года), родители, воспитатели (реализация)

**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный

**Основная идея проекта**: привлечь внимание детей и родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья.

**План – схема**

**Реализация проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  (сроки) | Основные направления реализации проекта (мероприятия) | Материалы и средства реализации проекта | Примечания |
| **1 этап**  Подготовительный  ( 3 дня + выходные) | 1. Подбор   методической литературы, иллюстративного материала по данной теме   1. Чтение   художественной литературы   1. Ежедневная   профилактическая работа   1. Привлечение   внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми | Книги о здоровом образе жизни, карточки прогулок  К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.  Физкультминутки  «Сохрани свое здоровье сам»  Разработка пакета рекомендаций здоровом образе жизни | В группе в процессе совместной деятельности педагога с детьми в различных образовательных областях  Работа с родителями  - родительское собрание;  - фоторепортаж;  - спортивные игры;  - заучивание пословиц;  - занятие |
| **2 этап**  Реализация проекта  (5 дней) | 1.Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта.  2. Организация работы с родителями.  4. Индивидуальные беседы с родителями об использовании метода сказкотерапии в установлении положительных эмоций детей  5. Изготовление наглядных пособий о здоровом образе жизни родители + дети  6. Подвижные игры на свежем воздухе | Наглядность в виде информационных файлов, иллюстрации про режим дня, активный отдых и др.  Беседа с родителями «Мы большие»  консультация «Здоровье-дело престижное»  наглядные пособия дети + родители «Будь здоров»  Материалы и оборудования: мячи, скакалки.  Динамические паузы | В группе в процессе совместной деятельности педагога с детьми в различных образовательных областях  Работа с родителями  В группе и дома  На улице |
| **3 этап**  Итоговый  (2 дня) | 1. Рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей; 2. Выставка детских творческих работ. 3. Выставка работ выполнение работ совместно дети с родителями | Рисунки детей  Наглядные пособия, выполненные в совместной работе дети + родители | В группе |

**Выводы:**  Дети стали чаще использовать физкультурные принадлежности.

Родители стали больше уделять вниманию физическому воспитанию детей.

Родители с огромным желанием принимали участие в проекте, проявляли заинтересованность.

**Практические материалы:**

## Потешки при умывании.

**\*\*\***

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико.

**\*\*\***

Мыло душистое, белое, мылкое,   
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло –   
Мыло его, наконец, бы отмыло.

**\*\*\***

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

**\*\*\***

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

**\*\*\***

Чище мойся, воды не бойся!   
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!   
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

**\*\*\***

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!   
От водички, от водицы   
Веселей цветы и птицы!   
Петя умывается,   
Солнцу улыбается!

**\*\*\***

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку,  
Лейся понемножку.  
Лейся, лейся, лейся  
Лейся посмелей,  
Катя умывайся веселей.

### Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый ...  
(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ...   
(Мяч)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.   
(Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...   
(Лыжи)

На белом просторе  
Ддве ровные строчки,   
А рядом бегут   
Запятые да точки.   
(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?   
(Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется…  
(Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?   
(Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)

Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.   
(Клюшка)

Во дворе с утра игра,   
Разыгралась детвора.   
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -   
Там идёт игра - ...   
(Хоккей)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.   
(Велосипед)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –   
Это мой ...   
(Велосипед)

Эстафета нелегка.   
Жду команду для рывка.   
(Старт)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)

### Стихи про спорт и здоровый образ жизни

**Зарядка**

Агния Барто

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

Ноги наши  
Быстрые,  
Метки  
Наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

**\*\*\***

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!

**\*\*\***

Мне в субботу утром мама  
Поиграть велела гаммы,  
Но ко мне дружок зашел,  
И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли,  
мяч друг другу пасовали,  
Бегали, разинув рот,  
От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама  
снова вспомнила о гаммах.  
Но ко мне друзья зашли,  
и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду,  
пролетал за часом час...  
Ну а гаммы и этюды  
я сыграю в другой раз.

**Трус не играет в хоккей**

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки  
Точней отдай на клюшку пас сильней ударь  
И всё в порядке если только на площадке  
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще  
Победной молнией пульсирует фонарь  
Но если надо защищается блестяще  
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей

Красивых матчей будет сыграно немало  
И не забудем не забудем мы как встарь  
В сраженьях золото и кубки добывала  
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей

**\*\*\***

Праздник спортивный гордо  
вступает в свои права  
Солнцем улыбки доброй  
Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки-  
Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость-  
Вот спорта пламенный завет  
Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять  
Больших довиваться высот  
Отвагу и волю в себе воспитать  
Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть  
Надо спорт любить.  
Чтоб спортсменом мог каждый стать.  
Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?  
Помогает всем она!  
Быть здоровым, сильным, ловким  
К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались  
Чтоб стал железным организм  
И чтоб в здоровом теле  
Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят  
Нынче будет нелегким сраженье  
Поболеем за смелых ребят  
За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд  
В одном мы верим искренне и свято  
Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт  
Надежные, ребята.

**До встречи, Футбол!**

Как птица в сетях запутался мяч,  
Забытый лежит на траве до утра.  
Пустые трибуны сквозь сон неудач  
Пытались напомнить: «ведь это игра».

Удар по воротам и эхом в сердцах  
Откликнулась боль от быстрого гола  
Триумф вперемешку со стонами ах...  
Как скоро забудет болельщик футбола?

Но ждет стадион, ждет команда, газон  
И вновь соберется на матче торсида  
Кто предан, забудет как утренний сон  
Вчерашний провал, и голы, и обиду.

### Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
И смекалка нужна, и закалка важна.   
В здоровом теле здоровый дух.   
Паруса да снасти у спортсмена во власти.   
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.  
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.  
Пешком ходить — долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.