

# **Проект «Наша традиция- быть здоровыми»**

***МКДОУ ДЕТСКИЙ САД  
«ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ» №199  
«СКАЗКА»***

***СРЕДНЯЯ ГРУППА № 2***

# Паспорт проекта

## *ТИП ПРОЕКТА:*

- **По доминирующему методу:** практико-ориентированный
- **По характеру контактов:** осуществляются внутри одной возрастной группы, в контакте с семьей
- **По количеству участников:** фронтальный.
- **По продолжительности:** долгосрочный

# Проблема:

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Поэтому было принято решение по созданию проекта, где родители будут не сторонними наблюдателями, а непосредственными участниками процесса формирования у детей здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков.

# Цели и задачи

## ***ЦЕЛЬ:***

Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

## ***ЗАДАЧИ:***

- Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, вести здоровый образ жизни.
- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

# Ожидаемый результат:

- У детей сформируется осознанное отношение детей к укреплению своего здоровья, желание и потребность использовать теоретические и практические знания в жизни.
- Снижение заболеваемости.
- Повышение качества знаний по теме здоровья у родителей и активное участие в образовательном процессе будет способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни всей семьи.
- Активизировать участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе.
- Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

# Этапы проекта

## 1. Подготовительный

- Диагностика детей дошкольного возраста по выявлению уровня знаний о здоровом образе жизни.
- Перспективно-тематическое планирование занятий.
- Составление картотек по валеологии, подвижным играм, КГН в соответствии с возрастом
- Пополнение предметно- развивающей среды схемами гимнастик, подвижных игр, оборудованием для проведения мероприятий по валеологии
- Провести опрос среди родителей по теме: «Здоровые дети- здоровое будущее!»
- Провести с детьми беседу «Полезные советы доктора Айболита»

# Этапы проекта

## 2. Основной

### Ежедневный комплекс оздоровительных мероприятий:

Утренняя зарядка, закаливающие дорожки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, самомассаж, подвижные игры, физминутки, гимнастика после сна, психогимнастика, музыкально-ритмическая деятельность, самостоятельная двигательная активность, формирование КНГ (прием пищи, умывание, одевание)

### Условия для проведения оздоровляющих мероприятий в ДОУ:

Физкультурный зал, Музыкальный зал, Групповая, Спортивная площадка, Площадка для прогулок, Соляная пещера, Массажный кабинет



# СЕНТЯБРЬ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Витамины от осени»
- Д/и «Лото. «Соберем урожай»
- С-р-и «Магазин «Фрукты-овощи»
- Индивидуальная работа по ФИЗО-прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, прыжки через предметы, прыжки «ноги вместе-ноги врозь»
- П/и «Мы веселые ребята», «Отгадай чей голосок», «Ушки», «Ловишки», «Мотылек»
- Инсценирование отрывка сказки «Айболит»
- Развлечение «Собираем урожай»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде «Давайте поиграем»
- Гимнастика для глаз (проводят родители)
- Анкетирование «Значение подвижных игр для ребенка»
- Составление альбома «Витамины-наши друзья»
- Индивидуальная беседа «Правильное питание»



# ОКТАБРЬ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Чистюли и грязнули»
- Д/и «Валеология»
- С-р-и «Детский сад»
- Индивидуальная работа по ФИЗО-  
ходьба на носках, ходьба высоко  
поднимая колени, ходьба на пятках,  
ходьба на внешней стороне стопы
- П/и «Солнышко и дождик»,  
«Колдун», «Охотники и утки»,  
«Курочка Хохлатка», «Самолеты»
- Просмотр м/ф «Мойдодыр»
- Развлечение «Бим и бом в гостях у  
ребят»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде  
«Давайте поиграем»
- Самомассаж (проводят родители)
- Составление альбома «Любим,  
любим умываться...»
- Индивидуальная беседа на тему  
«Формируем КГН!»



# НОЯБРЬ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Волшебная страна-Здоровье»
- Д/и «Доктор Витаминыч», «Четвертый лишний»
- С-р-и «Аптека»
- Индивидуальная работа по ФИЗО-упражнение для равновесия «Хождение по линии», «Ходьба по веревке», «Цапля»
- П/и «Мы веселые ребята», «Карусель», «К своему флажку»
- Инсценировка потешек «Знаем, где прячется вода», «Лейся чистая водичка»
- Развлечение «Мои помощники»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде «Давайте поиграем»
- Пальчиковая гимнастика (проводят родители)
- Разучивание потешек о умывании
- Составление альбома «Спорт-здоровье»
- Индивидуальная беседа «Витамины БАДы»



# ДЕКАБРЬ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Путешествие в Спортландию»
- Д/и «Разрезные картинки «Зимние виды спорта»
- С-р-и «Семейная прогулка»
- Индивидуальная работа по ФИЗО-ползание на четвереньках с опорой на стопы, ползание между предметами, ползание змейкой
- П/и «Не попадись!», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Кто где живет»
- Развлечение «Моя дружная семейка»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде «Давайте поиграем»
- Дыхательная гимнастика (проводят родители)
- Анкетирование
- Спротивно-музыкальное развлечение «Здоровье — спорт, спорт- игра, в спорте папа, мама, я!»
- Индивидуальная беседа «Спорт для детей!»





# ЯНВАРЬ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «В гостях у Злючки»
- Д/и «Домик настроения», «Назови и покажи эмоции»
- С-р-и «Парикмахерская»
- Индивидуальная работа по ФИЗО- бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени, бег на носочках
- П/и «Мышеловка», «Пастух и овцы», «Палочка- стукалочка», «Шоферы»
- Просмотр м/ф «Ох и Ах»
- Развлечение «У бабушки Забавушки»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде «Давайте поиграем»
- Дыхательная гимнастика (проводят родители)
- Памятка для родителей «Правильное общение»
- Индивидуальная беседа «Говорим с ребенком»

# ФЕВРАЛЬ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Утро вечера мудренее».
- Д/и « Скажи тихо, громко», «Определи по звуку»
- С-р-и «У бабушки в гостях»
- Индивидуальная работа по ФИЗО-  
Метание предмета на дальность, в  
цель, в горизонтальную цель
- П/и «Смелее вперед!», «Выручай»,  
«Пробеги тихо», «Бездомный заяц»
- Разучивание пословиц и поговорок о  
здоровье
- Развлечение «Пляшущие человечки»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде  
«Давайте поиграем»
- Закаливание (проводят родители)
- Приобретение дорожек закаливания
- Индивидуальная беседа «Режим- это  
важно!»

# МАРТ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Ножки, ручки, огуречик-получился человечек...»
- Д/и «Найди ошибку», «Инопланетяни»
- С-р-и «Банный день»
- Индивидуальная работа по ФИЗО-ловля мяча, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча об пол
- П/и «Хитрая лиса», «Караси и щуки», «Удочка», «Кто где живет»
- Разыгрывание сказки «Друзья здоровья»
- Развлечение «Когда мои друзья со мной»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде «Давайте поиграем»
- Гимнастика после сна (проводят родители)
- Мастер-класс «Делай как я!» (знакомство с комплексом оздоровительных мероприятий)
- Индивидуальная беседа «Части тела»

# АПРЕЛЬ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Закаляйся если хочешь быть здоров»
- Д/и «Умею- не умею», «Послушаем свой организм»
- С-р-и «Морское путешествие»
- Индивидуальная работа по ФИЗО-игра «Кольцеброс», «Крокет»
- П/и «Беги туда, что назову», «Скучно так сидеть», «У бабушки Арины»
- Разучивание стихотворений о здоровье
- Развлечение «Путешествие Колобка»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде «Давайте поиграем»
- Психогимнастика (проводят родители)
- Консультация «Здоровая семья» (обменивание опыта м/у родителями)
- Индивидуальная беседа «Одеваемся на прогулку»

# МАЙ

## Совместная деятельность с детьми

- Беседа «Давайте улыбаться!»
- Д/и «Поговорим без слов», «Что можно кусать зубами?»
- С-р-и «У стоматолога»
- Индивидуальная работа по ФИЗО — лазание по шведской стене, игра «Достань до колокольчика»
- П/и «Ловишки с приседанием», «Ловишки с ленточками», «Найди себе пару», «Цветные автомобили»
- Составление сказки «Страна Здоровья»
- Развлечение «Волк и семеро козлят»

## Взаимодействие с родителями

- Смена информации на стенде «Давайте поиграем»
- Подвижные игры (проводят родители)
- Досуг «Постарайся угадать, чем листочек может стать»
- Фотовыставка «Наша традиция- быть здоровыми»
- Индивидуальная беседа «Береги зубы с молодю»

# **Бюджет и ресурсы**

## **Кадровые:**

Привлечение родителей, инструктора по физической культуре, медсестры

## **Материально-техническая база:**

Дорожки закаливания, спортивный инвентарь, аудиозаписи, оборудование для проведения мероприятий по валеологии; картотека по валеологии, картотека по подвижным играм, по формированию КГН

## **Бюджет:**

Расходные материалы (бумага, пленка для ламинирования), дидактические игры по валеологии, распечатывание фотографий, дорожки закаливания.