ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**на тему:**

**«Волшебная страна Здоровья»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни и совершенствование физкультурно – оздоровительной работы в целях снижения заболеваемости детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- прививать любовь к физическим упражнениям;

- знакомить с правилами гигиены и питания;

- воспитывать умения бережного отношения к своему организму.

**Участники проекта:**

Дети и воспитатели всех возрастных групп, инструктор по ф/к, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования, родители.

**Срок реализации**: с 10.10. по 14.10.2011 год (1 неделя)

**Тип проекта**: практико – ориентированный

**Формы проведения:**

- познавательно – исследовательская деятельность;

- работа с узкими специалистами;

- экскурсии, целевые прогулки;

- беседы;

- игры, развлечения;

- конкурсы;

- самостоятельная деятельность;

- работа с родителями.

**Предполагаемый результат**:

- осознание детьми и взрослыми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;

- овладение первоначальными навыками самооздоровления;

**Итоговое мероприятие**:

- музыкальные физкультурно – игровые развлечения;

- конкурс проектов по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни;

-конкурс семейных газет «Здоровый образ нашей семьи».

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

***Работа с детьми***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***1 младшая группа***  | ***2 младшая группа***  | ***Средняя группа***  | ***Старшая группа***  | ***Подготовительная группа***  |
| **Понедельник** | ***Художественное творчество (рисование)***«Веселые ножки бегут по дорожке» | ***Игровое физкультурное занятие***«Мой веселый звонкий мяч»Беседа «Чтобы зубы не болели» | ***Художественное творчество (рисование)***«По тропинкам здоровья»***Беседа*** «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»***Целевая прогулка*** к ближайшему перекрестку | ***Познавательно – исследовательская деятельность******(ФЦКМ)***«Путешествие за витаминами»***Игровое физкультурное занятие*** «В стране веселых игр»***Художественное творчество (рисование)*** «Там на неведомых дорожках» | ***Беседа*** «Личная гигиена»***Игра – путешествие*** «В страну Чистоты»***Аудиопрослушивание*** «Мойдодыр», «Федорино горе» |
| **Вторник**  | ***Игровая программа*** «В гости к доктору Айболиту»  | ***Беседа***  «Папа, мама, я – семья» ***Развлечение*** «Поиграй, со мной малыш»;«Экскурсия на автобусе»  | ***Сказка-беседа*** «В стране – Болючке» ***Беседа*** «Кто такие микробы?» ***Физкультурное игровое занятие*** «Поиграй-ка»  | ***Викторина*** «Как быть здоровыми. Витаминные домики» ***Выставка рисунков о спорте***  «Спорт и дети» | ***Викторина*** «Ситуации» ***Игровое физкультурное занятие*** «Праздник игры» ***Экскурсия*** в аптеку.  |
| **Среда**  | ***Развлечения*** «Ловкие котята»  | ***Художественное творчество (рисование)*** «Овощи» | ***Игра «Счастливый случай» по теме*** «Полезная еда» ***Беседа –рассуждение с опытами*** «Чудо-нос» ***Физкультурный досуг*** «Путешествие в осенний лес» | ***Познавательно- исследовательская деятельность (ФЦКМ)***«Страна волшебная здоровье» ***Экскурсия в парк*** «По следам осени» ***Развлечение*** «Подвижные игры разных народов»***Беседа*** «О вкусной и здоровой пище»  | ***Художественное творчество (рисование)***«У доброго человека тёплая душа, а у злого холодная». ***Экологический десант.*** ***Занятие- игра*** «Путешествие за витаминами»***Физкультурный досуг*** «Спорт- это сила и здоровье»  |
|  **Четверг**  | ***Целевая прогулка по участку*** «В здоровом теле – здоровый дух»  | ***Игровое физкультурное занятие*** «В лес по тропинке»;***Беседа*** «Что такое хорошо, а что такое плохо».  | ***Познавательно исследовательская деятельность*** «Чей нос лучше»;***Спортивное развлечение*** «Бросайка!» | ***Познавательно- исследовательская деятельность*** «Играем пальчиками»;***Интегрированное физкультурное занятие*** «На празднике у животных»;***Художественное творчество (рисование)***«Домики настроения»  | ***КВН*** «И в шутку и всерьёз»;***Тренировочная эвакуация*** «Три звонка»; ***Спортивное развлечение*** «Спортивный огород»; |
|  **Пятница**  | ***Познавательно- исследовательская деятельность (ФЦКМ)***«Моя улица»  | ***Беседа*** «Чем отличаются мальчики и девочки»;***Настольный театр*** «В гостях у сказки»  | ***Познавательно-исследовательская деятельность*** «Кто мы»;***Познавательная беседа*** «Чтобы уши не болели»  | ***Познавательная игровая программа*** «Как мы спасли витаминку» ;***Физкультурный досуг*** «Островки здоровья»; ***Концерт*** «Звёздный дождь»  | ***Художественное творчество (лепка)*** «Футбольная команда»;***Театрализованное представление*** «Репка на спортивный лад»  |

***Работа с воспитателями***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Мероприятия***  | ***Ответственный***  |
|  Понедельник  | ***Практический семинар***«Психологический прессинг или как выйти из конфликтных ситуаций без проблем» Участие в подготовке и проведении игрового вечера с родителями  | *Педагог-психолог* *Инструктор по ф/к* |
|  Вторник  | ***Консультация*** «Гиперактивный ребёнок, как строить с ним общение»  | *Педагог-психолог*  |
|  среда  | ***Консультация*** «Утро радостных встреч – теория и практика группового сбора»  | *Заместитель* *заведующей*  |
|  Четверг  | ***Конкурс оснащения физкультурных уголков*** «Групповой мини-стадион» ***Консультация*** «Закаливание детей»  | *Заместитель заведующей* *Инструктор по ф/к* *Старшая м/с* |
|  Пятница  | ***Конкурс проектов*** «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»  | *Заместитель* *заведующей*  |

***Работа с родителями***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Мероприятия***  | ***Ответственный***  |
| Понедельник  | ***Спортивно игровой вечер с родителями****Цель: способствовать созданию единого образовательного пространства «детский сад – семья», актуализировать двигательный и творческий потенциал взрослых и детей* «Поиграем вместе» ***Консультации:*** «Значение режима дня для детей младшего возраста» «Как провести выходной день с ребёнком» ***Анкетирование*** «Условия здорового образа жизни в семье» *Цель: уточнить представление членов семьи о понятии «Здоровый образ жизни».* | *Инструктор по ф/к, воспитатели старших групп* *воспитатели* *1 младших групп* *воспитатели* *средних групп*  |
|  Вторник  | ***Информационный стенд для родителей*** «Ранний возраст – основы здоровья» ***Азбука для родителей*** «Как предупредить простудное заболевание»  | *Воспитатели* *1 младших групп* *Старшая м/с*  |
|  Среда  | ***Коллаж*** «Полезные продукты» ***Консультации:*** «Здоровье начинается со стопы» «Не такой упорный вирус респираторный»  | *Воспитатели подготовительных групп* *Воспитатели 2 младших групп* *Воспитатели средних групп*  |
|  Четверг  | ***Информационный стенд для родителей:***«Здоровье и музыкальное развитие ребёнка» ***Наглядная информация:*** «Как стать Неболейкой» «Природа и наши дети»  | *Музыкальный руководитель* *Воспитатели 2 младших групп*  |
|  Пятница  | ***Азбука для родителей*** «Приёмы и методы оздоровления детей – профилактика заболеваний» «Ваш ребёнок не говорит» ***Конкурс семейных газет*** «Здоровый образ жизни нашей семьи»  | *Инструктор по ф/к**Старшая м/с**Учитель-логопед* *Заместитель заведующей*  |

**КОНСПЕКТ**

**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«В СТРАНЕ ВЕСЕЛЫХ МЯЧЕЙ»**

**Цель**:формирование мотивации старших дошкольников на укрепление своего здоровья посредством упражнений с мячом;

**Задачи**:

1. Развитие потребности в новых знаниях о возможностях использования мяча как предмета для игр и упражнений.
2. Развитие стремления к анализу и использованию опыта других и своего собственного.
3. Использование мяча в играх и физкультурных упражнениях.
4. Совершенствование двигательных умений детей в процессе упражнений и игр с мячом;
5. Создание радостного настроения от выполнения физических упражнений.

**Оборудование**: мячи маленьких, средних размеров по количеству детей, шары по количеству детей, мячи: теннисный, футбольный, волейбольный, баскетбольный, 2 больших мяча, картинки с изображением разных видов спорта, круги в количестве 10 шт., плоские обручи по количеству детей, 2 корзины, 2 стойки, магнитофон, аудиозапись с ритмичной музыкой.

**Место проведение**: спортивный зал ДОУ.

 ***Ведущий***: Сегодня мы с вами совершим путешествие в удивительную страну. Где мы будем играть и соревноваться. А всё это время рядом с вами будут ваши старые знакомые, а кто они отгадайте.

 Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет.

(Мяч)

Я красивый и большой

Я прозрачный и цветной

Чтоб со мной играть меня надувают.

А иногда полетать отпускают.

 (Воздушные шары)

***Ведущий***: Для того чтобы туда попасть нужно встать вкруг взяться за руки, закрыть глаза, и ветер нас унесёт в страну весёлых мячей. Я рада приветствовать вас в стране весёлых мячей. Все жители этой страны любят играть, прыгать, скакать, кататься и кувыркаться. Раз мы сюда попали, предлагаю вам поиграть и посоревноваться. Разделитесь на команды и поприветствуйте своих соперников.

***Команда «Мячи»:*** Мой весёлый звонкий мяч ( Хлопают в ладоши)

 Ты куда помчался в скучь ( Прыгают на месте)

 Красный, синий, голубой ( Поочерёдно поднимают ноги)

 Не угнаться за тобой. ( Бегут на месте)

***Команда «Шары»:*** Мы шарики воздушные (Поочерёдно поднимают руки вверх)

 Очень, очень шустрые, (Поочерёдно прыгают на месте)

 Отпустили мы летим (Поднимают руки вверх, встают на

 носочки)

 А поймали мы сидим (Приседают)

 1,2,3,4,5 (Маршируют на месте)

 Будем с вами мы играть (Прыгают ноги вместе, в стороны)

***Ведущий***: Перед соревнованиями сделаем разминку. (Звучит аудиозапись ритмичной музыки. Дети выполняют комплексы упражнений ритмической гимнастики с мячами и шарами.)

***Ведущий.*** 1,2,3,4,5 начинаем мы играть. Оценивать результаты игр и соревнований будут весёлые мячи – малыши. За каждую победу команда получит один мяч.

 **Эстафета «Ловкий мяч»**

 Команды встают в колонны. Каждый участник должен пробежать дистанцию: оббегая стойки, прокатывая большой мяч до финиша, вернуть к месту старта по прямой и передать мяч следующему игроку. Выигрывает команда участники которой прошли дистанцию не сбив ни одной стойки.

**Эстафета «Пронеси мячи»**

 Участники команд разбиваются на пары. Каждая пара, зажав мяч между головами, должны оббежать стойки змейкой и вернуться к месту старта по прямой. Выигрывает команда, участники которой прошли дистанцию, не уронив мяч.

**Эстафета «Кочки»**

 Каждый участник переступая по кочкам (плоским кругам), должен добраться до обруча с мячами, взять мяч, вернуться к месту старта и опустить его в корзину. Выигрывает команда, участники которой первыми закончили эстафету.

**Эстафета «Забрось мяч»**

 Каждый участник проходит дистанцию взяв мяч, перепрыгивает из обруча в обруч, боком пролезает под дугой. Затем забросив мяч в корзину, возвращается к месту старта. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Эстафета «Передай мяч»**

 Команды выстраиваются в колонну. Перед каждой командой встаёт один из участников, бросает мяч ребёнку, стоящему первым. Ребёнок поймав мяч, бросает его обратно и встаёт в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, участники которой быстрее закончили эстафету и не уронили мяч.

**Эстафета «Кто быстрее встанет в круг»**

 Участники встают вокруг обручей в которых лежат мячи. (В каждом обруче мячи определённого цвета). Звучит музыка. Дети берут по одному мячу и произвольно ходят по залу. По окончании музыки кладут мячи на пол. Звучит снова музыка, все бегают между мячами. По окончании музыки каждый участник должен взять мяч своего цвета и встать рядом с обручем, в котором лежит такой же мяч. Выигрывает команда, члены которой быстрее собрались вокруг своего обруча.

**Подвижная игра «Салют»**

 По залу рассыпаны мячи. По сигналу все члены команд начинают собирать мячи, каждая в свой обруч. Побеждает команда, набравшая больше мячей.

**Подвижная игра «Загадки и отгадки»**

 По залу разложены картинки с символическим изображением разных видов спорта. Звучит аудиозапись весёлой музыки. Дети произвольно бегают по залу. Ведущий поднимает над головой мяч (теннисный, футбольный, волейбольный, баскетбольный). По окончании музыки игроки встают вокруг картинки, на которой изображён символ того вида спорта, в котором используется мяч.

**Малоподвижная игра «Передай мяч по кругу»**

 Участники образуют большой круг. Дети через одного держат в руках обручи. Дети передают по кругу мячи, пропуская их через обруч сверху вниз. При смене мелодии дети меняются – одни держат обручи , другие передают мячи.

***Ведущий.*** Как же вы славно сегодня играли:

 Ловко метали и в цель попадали.

 Рад я, что вы с физкультурой дружны.

 Спортивные навыки в школе нужны.

 Подсчитываются мячи, полученные командами, называется победитель и вручаются всем участникам воздушные шары. Звучит запись весёлой музыки. Дети танцуют с шарами, затем прощаются со странной весёлых мячей возвращаются к себе в группу.