**Проект**

**Тема проекта: «Если хочешь быть здоров!»**

**Срок проведения:** 10. 11. 2014 г.

**Воспитатель:** Анохина Лариса Владимировна

Участники: дети II младшей группы, воспитатель.

Цель: cохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

1.Изучение современных технологий здоровьесбережения  и  внедрение современных инноваций в области физического развития детей.

2.Выработка алгоритма деятельности.

3.Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

4.Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

5.Систематизация знаний педагогов об оздоровлении детей дошкольного возраста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Время** | **Совместная организованная деятельность** |
| 1 | 7.00-8.00  | Приём детей, создание проблемной ситуации:«Маленький зайчишка потерял свою маму» |
| 2 | 8.00-8.30 | Отправляемся в осенний лес искать его маму. Чтобы сильным, ловким быть и в пути не подводить, сделаем утреннюю зарядку.Подвижная игра «Зайка умывается». Пальчиковая гимнастика «Зайка книгу нашёл» |
| 3 | 8.30-9.00 | Игра «Чтоб скорее в путь пустится, нужнос зайкой подкрепиться». |
| 4 | 9.00-9.20 | Игра «По тропинкам в лес пойдём»Подвижные игры «Зайка серенький сидит», «Деревья, кустики» |
| 5 | 9.20-10.00 | НОД. Чтение художественной литературы. Тема: «Заучивание стихотворения В. Мировича «Листопад» |
| 6 | 10.00-12.30 | Прогулка. Спортивная игра-эстафета « Помоги зайчишке» |
| 7 | 12.30-13.10 | Игра «Чтоб скорее в путь пустится, нужно детки подкрепиться». |
| 8 | 13.10-15.10 | Игра «Мы в дороге притомились, дружно спать скорей решились» |
| 9 | 15.10-15.40 | Гимнастика после сна «По лесным дорожкам» |
| 10 | 15.40-16.10 | Игра «Чтоб скорее в путь пустится, нужно, детки, подкрепиться». |
| 11 | 16.10-16.50 | Познавательная игра «Что растёт в лесу, кто живёт в лесу», оформление коллективного панно «В гостях у осени» |
| 12 | 16.50-18.20 | Прогулка. Спортивная игра.«Найдем зайчишке маму» |
| 13 | До 19.00 | Уход домой |

**Взаимодействие с родителями**: индивидуальные беседы с родителями о здоровом образе жизни, участие в спортивной игре, оформление буклета «В здоровом теле здоровый дух», оформление картотеки подвижных игр, физкультминуток, дидактических игры валеологического содержания, комплексов утренней гимнастики в соответствии с возрастом, игр для пальчиковой гимнастики пополнение физкультурного уголка необходимым оборудованием.

.

**Утренняя гимнастика во второй младшей группе**

Тема: «Вы, ребятки, не зевайте, дружно зайке помогайте!»

Цель: оздоровление организма, укрепление, повышение функционального уровня систем организма.

Задачи:

создание положительного эмоционального фона;

развитие физических качеств и способностей детей;

закрепление двигательных навыков;

обогащение детей новыми знаниями.

 Ход

Воспитатель:

Ребятки, слышите, кто-то плачет? (Раздаётся плачь, появляется мягкая игрушка зайчонок)

Что случилось, зайка?

Зайка - побегайка?

Плачет зайка серенький

Горю, как помочь?

Маму потерял он

Ищет день и ночь.

Вы, ребятки, поспешите и зайчишке помогите!

Надо смелым, ловким быть, про зарядку не забыть!

На зарядку становись, поскорее, не ленись!

Крепкими, здоровыми в лес, друзья, пойдём

И зайчиху там найдём.

|  |  |
| --- | --- |
| Ты проснулся? Брысь с кроватки! Вот и время для зарядки!Раз, два, три!Потом, четыре, малышишаги по шире! Друг за другом успевай!  День с зарядки начинай! К небу тянем дружно руки И в ладошки туки-туки! Ножки топают топ-топ, Шлёпки хлопают, шлёп, шлёп !2р.На зарядку нынче мода.Моде этой лет 500! Дотянись до небосвода вдаль космических высот!Малыши, малютки, крохи, делай раз и делай два!Веселее, что за охи? Пусть светлеет голова!2 р.Раз, два, три!Потом, четыре, малыши шаги по шире! Друг за другом успевай!  День с зарядки начинай! Кто-то станет чемпионом.Раз победа так важна! Кто врачом, а кто учёным, Но зарядка всем нужна!Ну-ка, торопись, не мешкай! Упражнение- пробежка Побежали без оглядки,Так чтобы сверкали пятки!Качаем головой и изображаем часики!Ходят часики вот так, тик-так! Тик-так!Вправо, влево головой! Тик-так! Тик-так!Тик-так! Тик-так!Зазвонили громко, ой! 2 р.А теперь будем рубить дрова.Для этого возьмём в руки топорик.Пальцы рук в замок скрепилиПоколоть дрова решилиТопором взмахнули, вдох!Разрубили, выдох, ох!Вдох и ох! 3 р.Ой, ложитесь на пол и расползайтесь по полу!Потому что,вы червячки!В червячков мы превратилисьРасползлись и все укрылисьВ норке маленькой клубком Затаились все молчком. 3 р.А теперь встали и важно пошлиПетушок!Спинку держит ровно Петя– петушок.Гордо поднят кверху гребень-гребешок!Важно он шагает, по двору И поёт вот так:Ку-ка-реку! 3 разаВстали на ножки и приготовились прыгать и скакать по всей комнате.А поможет нам в этом лошадка.Ты, скачи, моя лошадка, скок! 3р.Звонко цокают копытца,цок!3р. Вдоль деревни по дорожке, скок! 3 р.Резво скачут твои ножки,цок! 3 р.К дому с беленьким крылечком подбегай!Иго-го!Калитку смело открывай! По двору лошадка медленно идёт,Под узды в конюшню брат её ведёт.А сейчас потренируем ножки.Руки за голову отведи.Локти в стороны разведи.Спинкуслегка наклони назад Солнышку ты бесконечно рад.Глазки, закрыв, скажем раз, два,шесть.Ну, а теперь можно тихо сесть.Кстати не 6 , а ровно3.Ну, а руки куда?Руки вниз опусти.А теперь хороший душ.И не бойся больше стуж.Пусть везёт тебе весь день.Позабудешь ты про лень.Паровозиком встаём,Весело гудок даём.Чух! 3 р. Скорей вперёд! Эх, машина полный ход! | (Дети шагают по залу в колонну друг за другом)(Дети поднимают руки вверх и хлопают в ладоши)(Дети топают ногами)Дети шагают по залу в колонну друг за другом)(Дети бегут в колонну друг за другом)(Дети качают головой вправо и влево)(Поднимают руки вверх и трясут кистями)Дети сцепляют руки в замок и выполняют наклоны вперёд. Делаем вдохи и выдохи.Дети ложатся и расползаются в разные стороны.Дети идут в колонну друг за другом,важно поднимая ноги.Дети выполняют ходьбу приставными шагами.Дети поднимают руки за голову, разводят локти в сторону. Спинку наклоняют назад, закрывают глазки.Приседают на корточки.Дети маршируют на месте.Дети цепляются друг за друга, имитируя вагончики .Движутся по кругу в колонну . |

Итог: Вы готовы в лес идти?

Сил набрались для пути?

Стали ловкими?Смелыми?

Надо в чащу нам идти

И зайчиху там найти.