**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 скрепили  Поколоть дрова решили  Топором 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 превратились  Расползлись и все укрылись  В норке маленькой клубком  Затаились все молчком. 3 р.  А теперь встали и важно пошли  Петушок!  Спинку держит ровно Петя– петушок.  Гордо поднят кверху гребень-гребешок!  Важно он шагает, по двору  И поёт вот так:  Ку-ка-реку! 3 раза  Встали 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.