МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Детский сад компенсирующего вида №46 «Малышок»

***Проект***

***«Здоровей-ка»***

Разработали

Воспитатели детского сада №46 Фадеева Е.А.

Мазанова Л.С.

Учитель-логопед Митина О.А.

Инструктор по ЛФК Денискина Т.М.

г.Саров 2015г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Этапы проекта | Содержание, формы и методы |
| ***I Начальный этап*** | | |
| 1 | Название проекта | «Здоровей-ка! » |
|  | Возраст детей | 3 – 4 года |
|  | Вид, тип проекта | коллективный, информативно - практический |
|  | Длительность | средней продолжительности, 4 недели |
|  | Проблема | Низкая двигательная активность детей, недостаточные знания родителей об организации двигательной деятельности детей. Желание детей стать сильными, крепкими здоровыми. |
|  | Участники | Дети, воспитатели, учитель – логопед, младший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по лечебной физкультуре, родители |
| ***II Разработка проекта*** | | |
| 2 | Разработка проекта, планирование | Определение проблемного поля, формирование концепции по оздоровительной деятельности. Разработка проекта по направлению “здоровье”. Планирование работы с детьми, родителями и педагогами. |
|  | Анализ и обоснование проблемы | Низкая активность детей, недостаточность знаний родителей о физических навыках, умениях детей данного возраста, привлечение внимания педагогов, родителей, медицинских работников к вопросам оздоровительной работы |
|  | Цель проекта | Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта; познакомить с принципами ЗОЖ, правильного питания, витаминами. |
|  | Задачи | ***Оздоровительные:***  1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;  2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.  3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.  4. Удовлетворение потребности детей в движении.    ***Образовательные:***  1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.  2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.  3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.  5. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.) .  7. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.  8. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.  ***Воспитательные:***  1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.  2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.  3. Воспитывать положительные черты характера.  4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.  5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.  6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.  7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания. |
| ***III Выполнение проекта*** | | |
|  | Образовательная область – познание (что нам поможет справиться с задачами) | Образовательные области:   1. Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей 2. «Физическая культура» Совместное мероприятие с детьми «В стране здоровья». 3. «Здоровье» - открытое занятие 4. Беседа: «Путешествие в страну здоровья»   Экспериментирование.   1. Как укрепить здоровье. 2. Как и с чем нам поиграть, чтобы здоровье развивать. 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. |
|  | Перспективный план мероприятий Образовательная область – физическое воспитание | Ежедневная профилактическая гимнастика:   1. плоскостопия; 2. дыхательная; 3. улучшения осанки; 4. гимнастика побудка.   Подвижные игры:   1. «Мы волшебники немного: был один, а станет много». 2. «Солнечный зайчик» 3. «Салки со змеей» 4. «Мыши водят хоровод» 5. «Волк и овечки» |
|  | Образовательная область – социально коммуникативное развитие. | Беседы:   1. «Режим дня» 2. «Чтоб здоровым быть всегда нужно заниматься» 3. «Уточнение назначение предметов личной гигиены» 4. «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу". 5. «Сестрички-привычки».   Мероприятия:   1. НОД по познавательно-речевому развитию «Путешествие в Королевство Здоровья» 2. Артикуляционная гимнастика «Чистим зубки» 3. Сюжетно-ролевая игра «Лесные врачи». |
|  | Образовательная область – речевое развитие | 1. Чтение худ. произведений: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Кутафин «Вовкина победа». 2. Моделирование сюжетно-ролевых игр «Аптека», «Гараж для больницы». 3. Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота», «Солнце, воздух и вода». 4. Работа в центре «Книги» рассматривание книг о закаливании 5. Заучивание потешек о гигиене |
|  | Образовательная область – художественно эстетическое развитие. | «Музыка» Муз. игра «Чистая песенка», проигрывание муз. композиции «Утро, уже просыпайся и новому дню улыбайся», музыкальные д/и «Угадай что звучит? », «Повтори за мной». |
|  | Совместная работа с родителями | 1. Консультация «Нестандартное физкультурное оборудование». 2. Индивидуальные беседы о физических качествах и умений, навыков каждого ребенка, о значении совместной двигательной деятельности с детьми. 3. Картотека «подвижных и пальчиковых игр». |
|  | Формы реализации. | 1. Занятия по познавательной деятельности. 2. Беседы с детьми и родителями. 3. Игровая деятельность. 4. Выполнение работ по изобразительной деятельности. 5. Организация тематических центров по проекту. 6. Оформление фотоальбома наших впечатлений. |
|  | Мероприятие, на котором проект будет представляться | 1. Вечер досуга: Мы – спортивная семья. 2. Выставка презентация рисунков детей. 3. Фотовыставка «Наши спортивные увлечения». |

Реализация проекта

"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

В. А. Сухомлинский.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физической готовности.

2. Осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

2. Улучшение соматических показателей здоровья

3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Педагогическая, психологическая помощь.

2. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.

2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

3. Личностный и профессиональный рост.

**Литература**

1. И. Куркина Здоровье – стиль жизни СПб, 2008
2. О. И. Бочкарева Система работы по формированию здорового образа жизни Волгоград, 2008
3. Г. И. Кулик Н. Н. Сергиенко «Школа здорового человека» М., 2010
4. М. Ю. Стожарова Формирование психологического здоровья дошкольников Ростов-на-Дону, 2007
5. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л. В. Кочетковой М. 2008
6. Т. А. Шорыгина Беседы о здоровье М., 2010
7. М. Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья М., 2009
8. Е. Б. Боровкова, Н. И. Водина и др. Формирование нравственного здоровья дошкольников М. 2003.
9. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Проектирование. Тренинги. Занятия. Составитель И. И. Крылова Волгоград 2009
10. Здоровьесберегающая система ДОУ. Авторы-составители: М. А. Павлова, М. В. Лысогорская
11. Н. О. Сизова Валеология СПб 2008
12. И. М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников М. 2009
13. Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Безопасность СПб 2005
14. В. В. Ветрова Уроки психологического здоровья М., 2011
15. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями М.Г. Агавелян, Е.Ю. Данилова, О. Г. Чечулина М. 2009
16. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении Н. В. Елжова Ростов-на-Дону, 2011

**Приложение.**

***Подвижные игры и упражнения на прогулке***

Догоните меня.

Несколько детей бегут за воспитателем вначале в прямом направлении, затем меняя его, обегая дерево, скамейку, вбегая на горку и сбегая с нее. Воспитатель должен обязательно учитывать индивидуальные особенности и возможности детей и в соответствии с этим менять продолжительность бега (от 10—15 до 20—25 сек) и его интенсивность (в быстром или среднем темпе). Временами надо давать малышам догнать себя, поддерживая у них интерес к игре и создавая этим одновременно моменты отдыха.

Кто раньше.

3—4 детей сидят на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 6—10 м) стоят стулья по числу играющих. По сигналу воспитателя малыши бегут на другую сторону, стараясь быстрее сесть на стул. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Детей надо подбирать примерно равных по силам, быстроте бега. Сильным расстояние для бега предлагать больше. Детям послабее дистанцию сократить. Обращать внимание на быстроту реакции, напоминать, что бежать надо сразу же, как только будет дан сигнал. Он может быть словесный «Беги!», звуковой (удар в бубен, хлопок в ладоши), зрительный (взмах флажком).

Вариант: добежать до стула, поднять вверх флажок или кубик; позвонить в погремушку.

Звоночек.

Дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в звоночек я звоню». Кладет звоночек сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю. Игра повторяется.

Быстро возьми — быстро положи.

На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

Кто больше соберет.

На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся врассыпную, не задевая предметы и друг друга. На сигнал «Бери!» стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

Быстро возьми.

На площадке по кругу разложены кубики. Дети идут, затем бегут вокруг кубиков. Их может быть на 1—2 меньше, чем детей. На сигнал «Бери!» быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх.

Ножки, ножки.

Дети бегут друг за другом под слова воспитателя «Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!» На последнее слово прыжком быстро поворачиваются в другую сторону.

Найди свой домик.

Дети с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, начерченные на земле кружки) и находятся в них. В одном домике может быть 2—3 детей. По сигналу воспитателя выбегают из домиков на середину площадки, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и между ног), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны прямыми руками). По сигналу "Найди домик!" быстро разбегаются по местам, занимая домики.

Подвижные игры и упражнения с бегом

(По материалам сборника Марии Литвиновой "Русские народные подвижные игры")

ДОРОЖКИ

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Варианты траекторий для игры в дорожки

Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

ЗМЕЙКА

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

У медведя во бору

Один из играющих изображает медведя, а другие идут в бор за грибами и ягодами, поют:

У медведя на бору

Грибы-ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

При этих словах медведь, до сих пор как будто дремавший, тихо ворочается, потягивается и как будто неохотно идет на детей, которые бегут от него. Медведь ловит кого-нибудь. Пойманный становится медведем, и игра продолжается.

Догони меня

Дети сидят на стульчиках, расставленных по одну сторону площадки. - Догоните меня, - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем и стараются его поймать. Все дети должны добежать до противоположного края площадки и окружить его. - Убегайте, догоню, - дети разбегаются по всей площадке, увёртываются, воспитатель ловит их. - Занимайте стульчики, - дети снова садятся на стулья. Игра продолжается 4-5 минут.

Догони мяч

Дети становятся у одной стороны площадки. Воспитатель стоит рядом, в руках у него корзина с мячами (количество мячей равно количеству детей). Воспитатель выбрасывает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. - Догони мяч, - после этих слов дети бегут за мячами, ловят их и кладут в корзину.

Самолёты

На площадке флажками отмечают несколько аэродромов. Играющие распределяются по аэродромам, они изображают лётчиков. По сигналу: - К полёту готовься! - дети заправляют самолёты (наклоняются), заводят мотор (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (поднимают руки в стороны) и летят (разбегаются в разные стороны). - На посадку, - лётчики ведут самолёты и приземляются на свой аэродром.

Трамвай

Дети встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний - кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и трамвай трогается. По указанию воспитателя трамвай то ускоряет, то замедляет ход.

Птички

Дети сидят по 5-6 человек в своём гнёздышке. Скамейка, большой обруч, круг нарисованный на земле. - Полетели, - птички вылетают из гнёзд за кормом, наклоняются, собирают червячков. - Домой, - птички возвращаются в своё гнездо.

Цветные автомобили

Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это автомобили, которые стоят в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок, кольцо или картонный диск синего, жёлтого или красного цвета. У воспитателя в руках три флажка соответствующих цветов. воспитатель поднимает один, два или три флажка. Флажок поднят, автомобили этого цвета выезжают из гаражей (дети бегают по площадке). Флажок опущен, автомобили этого цвета возвращаются в гараж (дети садятся на стульчики).

В кладовой завелись мыши

Дети изображают мышей. Мышки сидят на стульчиках или скамьях по одну сторону площадки. Каждая в своей норке. На противоположной стороне площадке натянута верёвка на высоте 50-40 см. Это лаз в кладовую. Сбоку от играющих сидит кошка-воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, нагибаются и подлезают под верёвку. В кладовой мышки садятся на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит гонять мышей. Мышки убегают и прячутся в своих норках. Кошка,разогнав всех мышей ложиться подремать на солнышке. Игра продолжается.

Воробушки и кот

Дети стоят на скамейке или на больших кубиках по одну сторону площадки - это крыша. В стороне сидит кот - воспитатель или кто-нибудь из детей. Кот спит. - Воробушки прилетели, - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши и разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Кричит: - Мяу- мяу, - и бежит ловить воробушков, которые должны спрятаться на крыше. Всех пойманных кот уводит в свой дом.

Карусель

Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, а потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Всё бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спишите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке.

Подвижная игра «Спящий кот»

Цель: развитие навыков в ходьбе, ловкости,внимания.

Ход игры: один играющий садится на стул, стоящий на середине комнаты (зала), изображая спящего кота. Остальные дети – «мыши», «птички» - тихо на носочках обходят его со всех сторон. На сигнал ведущего «кот» просыпается, ловит разбегающихся «мышей» и «птичек».Пойманный - становится «котом».

Подвижная игра «Кошка и мыши»

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Ход игры: играющие становятся в круг и берутся за руки. «Мышка» становится в круг, а «кошка» находится закругом. Дети идут по кругу со словами:

Ходит Васька беленький,

Хвост у Васьки серенький,

Только мыши заскребут,

Чуткий Васька тут как тут.

С окончанием слов дети останавливаются, и в условном месте круга, двое детей (которых определил заранее педагог) опускают руки, оставляя проход – ворота. «Мышка», убегая от «кошки», может пробегать в ворота и подлезать под руки, стоящих в кругу. «Кошка» ловит «мышку», пробегать анна может только в ворота. Когда «кошка» поймает «мышку» - игра повторяется с другими водящими

Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки».

Цель: приучать детей четко выполнять правила игры, действовать быстро, ловко. Воспитывать честность.

Ход игры: группа детей делится пополам. Играющие становятся, на противоположенных сторонах площадки, за линией , в шеренгу, не менее одного шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки одного цвета – розовые и желтые. По сигналу воспитателя, дети с розовыми ленточками бегут на другую сторону площадки. Стоящие напротив дети, протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот , кого коснулись, бежит на противоположенную сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. Игра продолжается.

**Подвижные игры и упражнения с прыжками**

Игра «Поймай комара».

Дети встают вокруг воспитателя на расстоянии вытянутых рук. В руках у воспитателя прут (длина 1-1,5 метра) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур (комара) немного выше голов ребят. Когда комар пролетает над головой, дети стараются подпрыгнуть и поймать комара.

Игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о землю. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики: - Мой весёлый. звонкий мяч, Ты куда пустился вскач? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. - Сейчас догоню, - дети перестают прыгать и убегают от воспитателя, который ловит детей.

Игра «Подпрыгни до ладошки»

Воспитатель подзывает к себе то одного, то другого ребёнка и предлагает ему подпрыгнуть повыше, так чтобы головой он достал до ладони воспитателя. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребёнка.

**Подвижные игры и упражнения малой подвижности**

Игра «Пойдём гулять»

Дети сидят на стульях, расставленных по краям площадки. Воспитатель подходит к одному ребёнку и зовёт его с собой гулять. - Идём гулять, -ребёнок встаёт и идёт за воспитателем. Воспитатель подходит к следующему ребёнку и зовёт его гулять, он становится следом за первым. Воспитатель собирает змейку из 6-8 детей обходит с ними один-два раза площадку. - Домой, домой, - после этих слов дети идут и садятся на свои места. Игра продолжается. Воспитатель подходит к другим ребятам.

Игра «Прокати мяч с горки»

Дети играют по двое. Они скатывают мяч по наклонной доске или горке. Один катит мяч сверху, другой ловит снизу. Затем они меняются местами.

Змейка

Эй-ка, эй-ка,

Голубая змейка!

Объявись, покажись,

Колесом покрутись!

Воспитатель предлагает всем детям изобразить змейку. Дети кладут руки друг другу на плечи и медленно «змейкой» двигаются вперёд за педагогом. Перед детьми могут ставиться преграды(кубы, дуги и т.д.), которые змейка должна обогнуть, не опрокинув.

Хороводная игра «Зайка»

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Хороводная игра «Огуречик»

Педагог выбирает Огуречика, который садится в центр круга. Дети вместе с педагогом ходят по кругу и поют:

Огуречик, огуречик,

Ты совсем как человечек.

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставили, (подходят к огуречику и поднимают его)

Танцевать заставили.

Танцуй сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь.

Огуречик танцует, дети хлопают в ладоши. После танца Огуречик выбирает на своё место другого ребёнка, и игра продолжается.