**Проект «Быть здоровыми хотим!»**

**Средняя группа № 1**

**Участники проекта:** дети средней группы «Гномики», их родители, воспитатели группы.

**Сроки реализации:** октябрь 2013- февраль 2014.

**Цель проекта:**

- повышение грамотности родителей в области физического развития детей, организация совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на укрепление здоровья воспитанников.

**Задачи проекта:**

- Выявление готовности семьи к активному взаимодействию с ДОУ по охране и укреплению физического и психического здоровья детей;

- Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения по организации физического воспитания детей в условиях семейного быта;

- Обучение воспитанников несложным оздоровительным практикам: различным способам дыхания, психосаморегуляции состояния, самомассажу, оздоровительному бегу, принятию закаливающих процедур, уходу за своим телом;

- Гармонизация детско-родительских отношений;

- Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью;

- Совместными усилиями педагогов и родителей создать в группе условия, способствующие физическому развитию, благоприятному эмоциональному состоянию детей.

**Содержание работы**

**Октябрь**

Анкетирование родителей.

Консультация «Физическое воспитания в семье».

Занятие на тему «Как устроен мой организм».

Чтение загадок о частях тела.

Подвижная игра «Сделай, как на схеме».

Игровое упражнение «Мое тело».

Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика для дошкольников».

Упражнения по системе хатха-йоги. Цель: познание своего тела, создание атмосферы сплоченности.

**Ноябрь**

Консультация для родителей «Часто болеющие дети или почему ребенок «не вылезает» из болезней».

Игровые упражнения для формирования правильного дыхания.

Игровое упражнение для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей «Мы приехали все в лес».

Беседа «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко». Цель: дать детям знания о профилактике заболеваний, сообщить элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Познакомить с профессией врача.

Экскурсия в медицинский кабинет в детском саду.

Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит».

Сюжетно-дидактическая игра «Вылечи свою любимую игрушку».

Творческие игры «Больница», «Аптека».

Настольно-печатная игра «Предметы гигиены».

**Декабрь**

Консультация для родителей: «Польза воды для детского организма».

Памятка «Нестандартное оборудование».

Изготовление родителями нестандартного оборудования.

***“Следочки”***- используются для профилактики плоскостопия, координации движений; выполнены из прорезиненного материала (остатки от туристического коврика).

***“Ленточки”***- используются для ОРУ, на праздниках, в игре “Хвостики”, “Ловишки с лентами”; сшиты из атласной ленты, на одном конце колечко или петелька.

***“Флажки”* -** используются для ОРУ,на праздниках и развлечениях, в играх; сшиты из разноцветной ткани и прикреплены к палочкам.

***Капсулы от киндер-сюрпризов,******крышки от бутылок***– применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах “Кто быстрее соберет”, “Чья команда быстрее”, “Собери зерно”, а также для профилактики плоскостопия (дети садятся вокруг обруча, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы).

Самомассаж «Ладошки».

Игровой массаж А. Уманской и К. Дийнеки.

Упражнения по системе хатха-йоги.

**Январь**

Консультация для родителей «Здоровый ребенок или польза упражнений йоги для детей».

Беседа «Соблюдаем режим дня». Цель: пояснить детям, почему важно соблюдать режим дня.

Дидактическая игра «Что сначала, что потом?» (Режимные моменты).

Упражнения по системе хатха-йоги. Цель: познание своего тела, создание атмосферы сплоченности.

Игровой массаж А. Уманской и К. Дийнеки.

Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева.

Оформление фотоуголка «Зимние забавы».

Физкультурный досуг на воздухе.

День открытых дверей: просмотр родителями утренней гимнастики.

**Февраль**

Семинар-практикум «Играем пальчиками».

Пальчиковые игры.

Беседа «О правильном питании и пользе витаминов» создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

«Полезные продукты».

Дети совместно с родителями дома вырезают из журналов, газет, старых книг картинки с продуктами, необходимыми для полноценного роста дошкольника. В группе из полученных заготовок, с помощью педагога, составляется коллективная работа. Затем дети придумывают сказку – приключение о полезных продуктах. Работа вывешивается в группе.

Загадки про овощи и фрукты.

Подвижная игра «Овощи и фрукты».

Настольно-печатная игра «Пирамида здоровья».

Слушание аудиозаписи «Если хочешь быть здоров» («Что нужно пить и есть», «Фрукты и овощи», «Полезная еда. Вредные привычки»).

Игровой массаж А. Уманской и к. Дийнеки.

**Март**

Консультация «Закаливание детского организма».

Беседа «Виды спорта».

Цели:

- Познакомить дошкольников с различными видами спорта;

- Показать разнообразие залов и оборудования для укрепления здоровья;

- Создавать у детей желание заниматься в будущем каким-либо видом спортом.

Дидактические игры «Назови вид спорта», «Угадай вид спорта по показу».

Раскраски «Виды спорта».

Игра с мамами на празднике 8 марта «Найди своего ребенка».

*Инструкция*: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям —с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

Составление коллективной работы «Солнышко лучистое».

Рисование, аппликация. Цель: сплочение коллектива, осознание своего тела, развитие мелкой моторики. Вызвать положительные эмоции от проделанной работы.

Игровой массаж А. Уманской и К. Дийнеки.

Упражнения по системе хатха-йоги.

Игровая программа с участием родителей.

Фоторепортаж «Мама, папа, я – дружная семья».

Презентация проекта.

**Примечание:** в течение всего года в режимных моментах с детьми проводятся оздоровительные мероприятия. В них включено: утренняя гимнастика, воздушное закаливание, обширное умывание, ходьба по массажной дорожке, сон без маек, соблюдение времени пребывания на свежем воздухе, гимнастика пробуждения, хождение босиком.

**Многовариантный план 3-х дневных каникул с гибким режимом дня (в зависимости от погоды) на тему: «Быть здоровыми хотим».**

**1-й день**

**Утро.**

В гости к детям приходит кукла или девочка Маша (ребенок подготовительной группы). Инсценировка стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».

Беседа с детьми и Машей на тему: «Как устроен мой организм».

Показ Маше утренней гимнастики с элементами хатха-йоги. Цель: познание своего тела, создание атмосферы сплоченности.

Игровое обширное умывание по А. Уманской и К. Динейкис детьми и Машей.

Дети показывают Маше, свое умение сервировать стол (в младшем возрасте - поручения); есть аккуратно.

Коммуникативная игра с участием Маши «Поделись улыбкой и сделай комплимент» или «Игра с колокольчиком». Цель: установление дружелюбной атмосферы и сплочение детей.

Составление коллективной работы «Елочка». Рисование шариков пальчиками (младший возраст), ладошками ветки елки (старший возраст). Цель: сплочение коллектива, осознание своего тела, развитие мелкой моторики. Вызвать положительные эмоции от проделанной работы. Форма работы: индивидуально-поточная (младший возраст), подгрупповая (старший возраст).

Гимнастика для глаз.

Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

Игровое упражнение «Мое тело».

**Хорошая погода. Прогулка.**

Наблюдение на тему: «Как стали одеваться люди с приходом зимы» (с участием Маши). Цель: продолжать формировать представления о сезонной одежде.

Игры со снегом. Цель: закрепляем знание свойств снега, развиваем воображение.

Индивидуальная работа – дидактическое упражнение «Какой, какая, какое?» Цель: учить подбирать определения, соответствующие данному предмету. Активизировать усвоенные ранее слова.

Подвижные игры «Дед Мороз» (младший возраст), «Два Мороза», (старший возраст).

Спортивная игра «Хоккей с мячом».

Лепка снежных построек и их обыгрывание в сюжетно-ролевых играх.

Свободная игровая деятельность детей.

**Плохая погода.**

Пригласить Машу в музей народного искусства в детском саду на выставку «Зимушка-зима».

Пение русских народных песен с использованием народных инструментов.

Свободная игровая деятельность детей в групповом проветренном помещении.

Возвращение с прогулки. Показ Маше, как правильно раскладывать и вешать вещи.

Культурно-гигиенические процедуры с участием Маши (умывание, подготовка к обеду, обед).

Подготовка ко сну, ходьба по массажной дорожке под приятную спокойную музыку.

**Вечер.**

Постепенный подъем с использованием пробудки**.** Закаливающий массаж подошв вместе с Машей.

Выполнение водных процедур.

Полдник с Машей, которую дети учат эстетичному оформлению столов.

Загадывание Машей загадок о частях тела.

Игра средней подвижности «Сделай, как на схеме».

Прощание с Машей.

Индивидуальные игры воспитателя с детьми: вкладыши «Части тела», упражнения с су-ждок.

**Хорошая погода. Прогулка.**

Наблюдение за вечерним небом. Цель: формировать умение видеть красоту вечернего неба, развивать любознательность.

Подвижная игра «Лохматый пес» (младший возраст), «Салочки-выручалочки» (старший возраст).

Спортивные упражнения «Попади в цель», «Кто быстрее до снеговика».

Свободная игровая деятельность детей.

**Плохая погода.**

Предложить детям в спортивном зале поиграть в подвижные игры по желанию детей.

Дидактическая игра «Где Мишка?» Цель: учить детей свободно пользоваться планом». Проводится с подгруппой детей от 5 до 7 человек.

Свободная игровая деятельность детей в групповом проветренном помещении.

Уход детей домой.

**2-й день**

**Утро.**

Беседа на тему: «Бережем свое здоровье». Цель: дать детям знания о профилактике заболеваний.

Настольно-печатная игра «Предметы гигиены» с подгруппой детей.

Утренняя ритмическая, дыхательная и артикуляционная гимнастики.

Умывание с использованием стихов и потешек на выбор педагога.

Потешка «Теплою водою»

И. Демьянов «Замарашка»

А. Кондратьев «Зеркало»

Р. Сеф «Мыло»

Э. Мошковская «Уши»

Г. Лагздынь «Солнце рано утречком»

И. Токмакова «Гном»

Р. Куликова «Мыло»

Прием пищи. Цель – продолжать учить хорошим манерам во время еды.

Экскурсия в медицинский кабинет в детском саду. Цель: познакомить с содержанием труда медицинской сестры, помочь сделать вывод о пользе работы медицинской сестры для детей, учить отвечать на вопросы, называть предметы и их назначение.

Этюды на выражение грусти, страха и радости. (Психогимнастика М.А. Чистяковой)

Подвижные игры-песенки для детей (Сергей и Екатерина Железновы).

**Хорошая погода.**

**Прогулка.**

На прогулку приходит Маша.

Наблюдение на тему: «Зимний солнечный денек». Цель: обратить внимание на красоту зимнего пейзажа.

Физкультурное занятие на улице. Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

Подвижная игра «Снежная карусель».

Упражнение на развитие мелкой моторики рук «Печатание». Отпечатывать плоскими фигурами-

формочками - изображения на снегу.

Пальчиковая гимнастика «Снеговик».

Индивидуальная работа – прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Плохая погода.**

Пригласить Машу в гости в другую группу, познакомиться с физкультурным уголком. Беседа о том, как спорт помогает развивать многие хорошие качества и привычки.

Релаксационные упражнения в проветренной группе.

Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит».

После прогулки вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева.

Подготовка ко сну, ходьба по массажной дорожке под приятную спокойную музыку.

**Вечер.**

Постепенный подъем с использованием пробудки, массаж рук А. Уманской и К. Динейки. Водные процедуры.

Закаливающее дыхание А. Уманской и К. Динейки «Поиграем с носиком».

Сюжетно-дидактическая игра «Вылечи свою любимую игрушку» (младший возраст), «Аптека» (старший возраст.

Театрализованная сказка в группе: «Три медведя» (вид театра по выбору педагога). Цель-создание хорошего настроения, развитие воображения, творческих способностей.

**Хорошая погода**. **Прогулка.**

Рассматривание зимних деревьев.

Подвижная игра «Беги к тому, что назову».

Дидактическая игра «Летает – не летает» Цель: развивать внимание, быстроту мышления.

Трудовая деятельность: сгребание снега лопаткой, расчистка дорожек.

**3-й день**

**Утро.**

Беседа воспитателя с детьми о полезных продуктах.

Рассматривание коллажа «Полезные продукты», сделанного детьми совместно с родителями заранее.

Утренняя гимнастика с использованием нестандартного оборудования: флажки, следочки, капсулы от киндер-сюрпризов.

Обширное умывание. Сервировка стола. Прием пищи.

Загадки про овощи и фрукты.

Лепка: «Овощи и фрукты из воска».

Игра малой подвижности «Овощи и фрукты».

Слушание аудиозаписи «Если хочешь быть здоров» («Что нужно пить и есть», «Фрукты и овощи», «Полезная еда. Вредные привычки»).

Массаж волшебных точек ушей по А. Уманской и К. Динейки.

**Хорошая погода. Прогулка.**

Наблюдение за снежинками через лупу. Цель: формировать умение видеть красоту окружающей природы; развивать наблюдательность и любознательность.

Игра-опыт со снежинками. Цель: продолжать знакомить со свойствами снега.

Пальчиковая гимнастика «Снежок».

Индивидуальная работа - выложить снежинку из палочек.

Подвижные игры: «Покатай куклу», «Санный поезд», «Через снежки по кругу».

Трудовая деятельность: украшение участка снежными куличиками.

**Плохая погода.**

Экскурсия на кухню. Беседа с сотрудниками кухни об их профессии; о вкусной, полезной еде.

Наблюдение из окна проветренной групповой комнаты «За окном мороз».

**Вечер.**

Постепенный подъем. Воздушно-контрастное закаливание. Водные процедуры.

Настольно-печатная игра «Пирамида здоровья» с подгруппой детей.

Спортивный досуг в спортивном зале с участием Маши и родителей.

**Хорошая погода. Прогулка.**

Подвижная игра «Мыши водят хоровод» (младший возраст), «Мышеловка» (старший возраст).

Катание по ледяным дорожкам.

Индивидуальная работа-упражнение на развитие мелкой моторики рук «Составь узор» - составить узор из цветных льдинок.

**Плохая погода.**

Беседа о видах спорта.

Раскрашивание картинок, с изображениями детей, занимающихся разными видами спорта.

Этюды «Мы - спортсмены».

Дидактическая игра «Узнай по тени, какой атрибут и из какой спортивной игры он».



















