**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 49»**

***Проект***

 ***«Я хочу здоровым быть»***

***в старшей группе.***

 **Разработала:**

**Воспитатель высшей**

**квалификационной категории**

**Грачева Н.В.**

**г. Березники, 2015**

**Участники проекта** – воспитатели, дети старшей группы и их родители.

**Тип проекта** – педагогический

**Масштаб** – краткосрочный – групповой (с 21.12.15г. по 31.12.15г.)

**Актуальность:**

Серьёзной проблемой, в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей. А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми.

**Проблема:**

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового образа жизни я запустить проект «Я хочу здоровым быть».

**Цель:**

Формировать привычки здорового образа жизни, развивать познавательные и творческие способности детей старшей группы.

**Задачи:**

* Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
* Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
* Развивать желание у детей и родителей активно участвовать в жизни детского сада.

**Стратегии и механизмы реализации проекта**

**I этап - Подготовительный**

- изучение литературы

- формулировка проблемы, цели и задач проекта

**II этап - Основной**

- проектирование физкультурно-оздоровительной направленности.

- работа по проекту физкультурно-оздоровительной направленности.

«Я хочу здоровым быть»

- привлечение родителей к реализации проекта «Я хочу здоровым быть»

**III этап - Заключительный**

проведение детских занятия с участием родителей по ЗОЖ

- презентация проекта.

**Планируемые результаты реализации проекта:**

1. Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.

2. Дети познакомятся с литературными произведениями по теме проекта.

3. Узнают, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.

4. Дети пополнят свои знания о правильном питании и его значимости для здоровья.

**Перспективы развития проекта:**

Продолжать работу в оборудовании спортивного уголка и уголка по валеологии.

 **Список литературы:**

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с

2. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольников. – Мн.: Ураджай, 2000. 275 с

3. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкульт- ура! – Мн.: «Просвещение», 1997. 125 с

4. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. М.: 1973. 196с

5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. – М.: Издательский центр «Академия», 1987. 197 с

6. Мащенко М. В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мн.: НМ Центр, 1998. 136 с

**План**

**РАБОТА С ДЕТЬМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Формы работы** |
| 21.12.2015г.Понедельник**«День здоровья»** | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* *Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.***Дыхательная гимнастика «Часики»** *Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний***Беседа «Береги свои глаза»** *Цель: расширять знания и представления для чего беречь глаза.***Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик самый сильный…»** *Цель: Развитие пальцевой моторики***Чтение:** К. Чуковский «Айболит», пословицы.д/и «Для чего, что нужно» - подбирать картинки с изображением предметов для личной гигиены.***Прогулка***Катание на санках, лыжах.**Подвижные игры** «Два Мороза», «Льдинки, ветер и мороз», «Кто ушел?»**Игры эстафеты** «Передай льдинку», «Попади в цель»*Цель: Развивать ловкость, выносливость, быстроту движений, меткость.****Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** *Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.***Сюжетно-ролевые игры «Мы спортсмены», «Поликлиника»** *Цель: закреплять знания о профессиональных действиях; воспитывать навыки взаимодействия.***Художественное творчество «Лепка человека»**  *Цель: развивать детское творчество, умение лепить человека.* **Вечерняя прогулка**: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. |
| 22.12.2015г.Вторник**«Зимние забавы и развлечения»** | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* *Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.****Игра «Собери картинку» (новогодняя тематика)*** *Цель: упражнять в составлении целого из частей.***Загадки о зиме, зимних забавах и развлечениях** *Цель: развивать слуховое внимание, быстроту мышления***Пальчиковая гимнастика «Наша семья», «Зимняя прогулка»** *Цель: Развитие пальцевой моторики****Прогулка*:**Катание с горки на санках.Игра хоккей.**Подвижные игры:** «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется»*Цель: Развивать быстроту движений, ловкость, увертываемость, дружелюбие к сверстникам.****Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** *Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.***Чтение художественной литературы: Ирина Гурина «Зимние забавы»****Дыхательная гимнастика «Насос»** *Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний***Художественное творчество «Бусы для Снегурочки»**Цель: развивать творческое воображение, умение воплощать свой замысел в рисунке; навыки работы с красками, кисточками.***Вечерняя прогулка***: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. |
| 23.12.2015г.Среда**«Любимые игрушки»** | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.**Игра** »Запомни, на каком месте игрушка»*Цель: развивать зрительную память, внимание.***Игра** «Похожий-непохожий»*Цель: учить сравнивать предметы, находить сходства и различия.***Пальчиковая гимнастика** «Сколько у меня игрушек?»**Чтение стихотворений об игрушках****Игра малой подвижности** «Найди, где спрятано»*Цель: Развивать память, внимание, ловкость, ориентировку в пространстве.****Прогулка*****Подвижные игры: «Зайцы»***Цель: развивать умение быстро бегать, увертываться от ловящего.***«Ловишки с мячом»***Цель: учить передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов.***Игра – имитация «Заводные игрушки»****Игры со спортивными игрушками.*****Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.**Сюжетно-ролевая игра »Детский мир»***Цель: упражнять в составлении описательного рассказа о предмете, активизировать словарь; воспитывать навыки взаимодействия.***Ручной труд:** игрушки – самоделки**Художественное творчество** **«Моя любимая игрушка»***Цель: развивать детское творчество, фантазию.***Вечерняя прогулка**: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. |
| 24.12.2015г.Четверг«В мире сказок и приключений» | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.**Рассматривание иллюстраций знакомых сказок.****Настольный театр «Заюшкина избушка», «Колобок».***Цель: Совершенствование диалогической речи, ее грамматический строй; способствование проявлению самостоятельности, активности в игре с персонажами.***Подвижные игры «Хитрая лиса», «Сделай фигуру»,****малой подвижности «Найди и промолчи»***Цель: Развивать быстроту движений, ловкость, смелость, координацию движений.***Просмотр кукольного спектакля «Пых».*****Прогулка****:***Изготовление цветных льдинок** Цель: Закрепить знания свойств воды замерзать на морозе, приобретая форму ёмкости, развивать воображение, фантазию.**Подвижная игра “Два Мороза”** Цель: развивать ловкость, учить распределять роли.**Игра “Сказочная фигура, замри”** Цель: развивать фантазию, творчество в придумывании сказочных фигур.**“Сказочный лес”.** Украшение цветными льдинками деревьев на участке. Цель: развивать творческие способности, эстетический вкус; закрепить знания детей формы и цвета, качества льда; активизировать словарь.**Подвижная игра “Сказочные ловишки”** Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях; развивать ловкость.***Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.**Игра «Сказочная путаница»***Цель: развивать слуховое внимание, быстроту мышления; закрепление знаний о сказочных персонажах.***Художественное творчество «Обложки любимых сказок»***Цель: учить передавать в рисунке замысел, сказочные образы; совершенствовать приемы рисования.***Игра «Передай мяч»***Цель: Упражнять детей передавать мяч друг другу разными способами (сверху, снизу, сбоку)***Вечерняя прогулка**: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. |
| 25.12.2015г.Пятница**«Любимые игры»** | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.**Ситуативный разговор «Моя любимая игра» (выяснить в какие игры дети любят играть; какие дворовые игры они знают)****Словесная игра «Испорченный телефон»****Дыхательная гимнастика «Ёжик»** *Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний***Упражнение «Кто больше соберет игрушек ногами»** *Цель: развитие психомоторных функций, ловкости; оздоровительные задачи – легкий массаж стоп, возбуждение активных точек на стопах.****Прогулка******Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.**Новогодний праздник «Снежный переполох»*****Вечерняя прогулка:*** самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. |
| 28.12.2015г.Понедельник**«Витаминный день»** | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»**Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.***Беседа:** «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».**Дидактическая игра** «Полезно-вредно» *Цель: рассмотреть картинки и классифицировать их (продукты питания).***Дыхательная гимнастика «Насос»***Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний.***Игра “Лото”**  Цель: активизировать словарь; закрепить классификацию (овощи, фрукты).***Прогулка*****Подвижные игры «Ловишки », «На санки»***Цель: упражнять в беге в разные стороны, умении ориентироваться в пространстве, быстро добегать до санок и садиться на них***Игра малой подвижности «Игровая» (по подражанию)****Конкурс «Лепим фигуры из снега»***Цель: учить слепить из снега простые фигурки, схожие с простыми предметами; закрепить знания о свойствах снега.****Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** *Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.***Сюжетно-ролевая игра «Аптека»****Загадывание загадок об овощах и фруктах** Цели: развивать слуховое внимание, быстроту мышления**Изобразительная деятельность “Нарисуй любимый фрукт”** Цель: развивать воображение, творческие способности, изобразительные умения, речь; активировать словарь.***Вечерняя прогулка:*** самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры |
| 29.12.2015г.Вторник**«Юные путешественники»** | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.**Дидактическая игра “Разрезные картинки”** (материки) Цель: научить детей видеть целостный образ в отдельных частях; составлять его, используя зрительное соотнесение; развивать аналитико-синтетическое мышление, активировать словарь.**Дыхательная гимнастика «Дыхание»** Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний**Игра “Горячо – холодно”** Цель: активировать детей, развивать внимание, наблюдательность, ориентировку в пространстве.**Настольные игры – путешествия с кубиком и фишками** Цель: развивать воображение, восприятие, мышление, закрепить счёт, учить детей заниматься совместной деятельностью, считаясь с интересами, мнением других детей.**Зрительная гимнастика** **«Про медведя»** Цель предупреждение зрительного утомления у детей во время занятий.***Прогулка*****Наблюдение за снегом** Цель: закрепить знание свойств снега; научить измерять его толщину, рассмотреть составляющие снега.**Хоровод “Гори, гори ясно”** Цель: закрепить движения хоровода, развивать воображение, ритмичность.**Поисковая игра “Следы на снегу”** Цель: развивать наблюдательность, любознательность, внимание; закрепить знания о зимних явлениях природы, активизировать речь, развивать воображение, память.**Печатание на снегу** Цель: развивать фантазию, точность движений, чувство ритма при составлении рисунка, сосредоточенность, речь.***Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.**Психогимнастика “Путешествие в зимний лес”** Цель: развивать воображение, выразительность движений; закрепить представления детей о зимних явлениях в природе; развивать крупную и мелкую моторику, эмоциональные реакции, закрепить правила поведения в лесу.**Беседа “Что мне больше всего понравилось в путешествии на лыжах”** Цель: систематизировать знания детей, полученные за день, активировать память.**Игра – путешествие “Новогодние приключения в сказочном лесу” с фишками** Цель: научить детей играть по правилам, воспитывать честность, уважительное отношение друг к другу.***Вечерняя прогулка:*** самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. |
| 30.12.2015гСреда | ***Утро*****Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.**Игра «Я расту»** Цель: формировать представления о возрасте человека; знакомить с некоторыми элементами периодизации возраста.**Дыхательная гимнастика «Регулировщик»** Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний**Познавательно — игровая программа « я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»****Цели: учить заботится о своём здоровье, развить интеллектуальные способности, совершенствовать двигательные навыки.*****Прогулка*****Наблюдение за ветром** Цель: развивать наблюдательность, интерес к явлениям неживой природы, их особенности в зимний период года, активизировать словарь.**Подвижная игра “Зайцы, ёлочки, пенёчки”.** Цель: упражнять в беге в разных направлениях, умение действовать по сигналу, развивать внимание, ловкость.**Поисковая игра “Найди клад”** (санки)Цель: развивать наблюдательность, любознательность, внимание, ориентировку в пространстве.**Игры с санками “Эх, вы, сани, мои сани”**Цель: упражнять в катание на санках, в разных направлениях, создать положительный эмоциональный настрой.***Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. **«Святки и святочные увеселения»** Цель:Продолжать знакомить детей с народным календарём, формировать знания о рождественских традициях.**Вечер загадок и отгадок**Цель: Развитие логического мышления детей посредством загадок, развитие слухового внимания и быстроты мышления.***Вечерняя прогулка:*** самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры.  |
| 31.12.2015г.Четверг | **Оздоровительная утренняя гимнастика** *Комплекс №8 «Новый год»* Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.**Познавательная беседа** «Заботимся о своем здоровье»Цель: Помочь понять детям, что здоровье надо беречь, надо заботиться, чтобы его сохранить. И каких ситуаций нужно избегать, чтобы не нанести вред.**Зрительная гимнастика** «Листочки» Цель предупреждение зрительного утомления у детей во время занятий.**Дыхательная гимнастика «Часики»** Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний**Игры «Кому, что нужно для занятий спортом», «Назови спортсмена», «Подбери слово»** Цель: закреплять умение группировать предметы по смыслу, упражнять в образовании, употреблении и правильном произношении слов.***Прогулка*****Народная игра «Взятие снежного городка» (заранее построенного на прогулках** *Цель: создать бодрое, жизнерадостное настроение, расширять знания детей о Р.Н.И. в которых отражается исконная любовь народа к веселью, движениям, удальству***Спортивный досуг «Ярмарка»** *Цель: Продолжать знакомить детей с народным фольклором. Закреплять навыки игры в русских народных играх «Горелки», «Мешочек», «У медведя во бору», «Баба - Яга». Закреплять знания детьми пословиц, поговорок, считалок. Воспитывать выдержку, внимание. Развивать интерес к Р.Н.И.****Вторая половина дня*****Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика (комплекс №8 «Поездка»); босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.** Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. |

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

1. Консультации для родителей: «Закаливание, или первый шаг на пути к здоровью», «Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей»
2. Мастер-класс «Оздоровительные гимнастики в детском саду»
3. Оформление фото-стенда «Зимние забавы».