**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. |
| 30.12.2015г  Среда | ***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».