

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад № 29 «Ёлочка»**

***Краткосрочный проект
Физкультурно-оздоровительный «В здоровом теле-здоровый дух!»***

***Подготовил(а):
Инструктор по физической культуре: Сергеева М.А.***

Краткосрочный физкультурно-оздоровительный проект «В здоровом теле-здоровый дух»

Тип проекта: творческий, познавательно-игровой.

Участники проекта: Дети старшей группы (6), инструктор по физической культуре, родители.

Сроки проведения: 06.11.17-13.11.17г.

Проблема:

За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Недостаточная осведомленность родителей о важности укрепления и сохранения своего здоровья. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Актуальность проекта:

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя...»

На сегодня важным является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Очень важно решать задачи оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни- создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Формы реализации проекта: беседы, НОД, подвижные игры, эстафеты.

Цель проекта:

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние здоровья, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к занятию спортом и физической культурой, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни. Вовлечение всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости.

Задачи:

Оздоровительная – подразумевает решение вопросов развития и укрепление костной, мышечной сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание;

Образовательная – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;

Воспитательная – формирование нравственно – физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

Проектная идея:

Провести мероприятия по формированию представлений о здоровом образе жизни, организации рациональной двигательной активности детей, созданию условий для реализации оздоровительных режимов.

Девиз проекта:

«В мире нет рецепта лучше, Будь со спортом неразлучен. Проживешь сто лет, вот и весь секрет»

Этапы проектной деятельности:

1 этап

Подготовить план мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни.

2 этап

Провести работу с родителями (беседа, анкетирование)

3 этап

Инструктору по физической культуре провести спортивное развлечение по здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты проекта:

Сотрудничество педагогов и родителей в течении длительного времени может принести плодотворные результаты в физическом развитии ребенка. Исходя из поставленных задач проекта, физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающей ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса. Она имеет оздоровительное и организующее значение. Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы. Гибкость, подвижность суставов, влияет на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Бег, прыжки в заключение гимнастики тренируют сердце и лёгкие, приучая их к относительной выносливости. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе даёт наиболее оздоровительный результат. Закаливание (солнце, воздух, вода) - укрепляет и закаляет организм, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, лёгкости, радости. Опыт работы подтверждает результат систематических оздоровительных мероприятий: укрепляется здоровье, организм закаляется, вырабатывается выносливость, снижаются простудные и инфекционные заболевания.

Комплексно-тематическое планирование

Беседа «Чистота – залог здоровья»

Просмотр мультфильма «Федорино горе»

игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья». Обсуждение «Как не попасть в скрюченный город»; Рассмотрение альбома: «Здоровым крепким хочешь быть?»

Физическое развитие

Прогулка: Игры с бегом: «Самолеты»; игры с прыжками: «Зайцы и волк»; игры с бросанием и ловлей – «Брось – поймай», на ориентировку «Кто ушел?»

Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья. Игра на имитацию движений «Наши детки все умеют, от того и здоровеют.» Комплексы музыкальных зарядок «Малыши на зарядке» «На зарядку, становись!» «Здоровье в порядке, спасибо зарядке! Игра-эстафета «Разложи на тарелках полезные продукты» Упражнения на свежем воздухе.

Физкультурное развлечение «Веселые старты»

Взаимодействие с родителями

Консультации «Будьте здоровы!» «Здоровый образ жизни семьи» Рекомендации на личном сайте

https://sergeeva_m_a.a2b2.ru/

«Правила закаливания» «Профилактика плоскостопия» Анкетирование родителей: «Условия здорового образа жизни в семье»

Ежедневные мероприятия:

- утренняя гимнастика;*
- массаж;*
- дыхательные упражнения;*
- пальчиковые игры;*
- подвижные игры;*
- гимнастика после сна;*
- закаливающие процедуры.*

ФОТО СПОРТИВНОГО ЗАЛА





«Упражнения на свежем воздухе»



«Подвижные игры, самостоятельная активная деятельность на свежем воздухе»



«Утренняя гимнастика»





«Физические упражнения в зале»





Консультации для родителей



Наглядный материал



Физкультурно-оздоровительное развлечение «Веселые старты»





АНКЕТА: «Условия здорового образа жизни в семье»

1. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет)

2. Есть ли у членов Вашей семьи вредные для здоровья привычки? (Да, нет).

Уточните: _____

3. Есть ли в Вашей семье предпочтения в питании? (Да, нет).

Уточните: _____

4. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Часто, когда как, редко, никогда)

5. Часто ли в течение года болеет Ваш ребёнок? (Часто, когда как, редко, никогда)

6. Используете ли Вы полученные знания о здоровом образе жизни в воспитании Вашего ребёнка? (Часто, когда как, редко, никогда)

7. Воздействуете ли Вы на своего ребёнка для формирования привычки к здоровому образу жизни? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

8. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего ребенка? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой вместе со своим ребёнком? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

10. Какие причины болезней Вашего ребёнка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность). Другие причины: _____

11. Что Вы считаете здоровым образом жизни человека? Уточните:

АНКЕТА: «Условия здорового образа жизни в семье»

1. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет)

2. Есть ли у членов Вашей семьи вредные для здоровья привычки? (Да, нет).

Уточните: _____

3. Есть ли в Вашей семье предпочтения в питании? (Да, нет).

Уточните: _____

4. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Часто, когда как, редко, никогда)

5. Часто ли в течение года болеет Ваш ребёнок? (Часто, когда как, редко, никогда)

6. Используете ли Вы полученные знания о здоровом образе жизни в воспитании Вашего ребёнка? (Часто, когда как, редко, никогда)

7. Воздействуете ли Вы на своего ребёнка для формирования привычки к здоровому образу жизни? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

8. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего ребенка? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой вместе со своим ребёнком? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

10. Какие причины болезней Вашего ребёнка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность). Другие причины: _____

11. Что Вы считаете здоровым образом жизни человека? Уточните:

АНКЕТА: «Условия здорового образа жизни в семье»

1. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет)

2. Есть ли у членов Вашей семьи вредные для здоровья привычки? (Да, нет).

Уточните: _____

3. Есть ли в Вашей семье предпочтения в питании? (Да, нет).

Уточните: _____

4. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Часто, когда как, редко, никогда)

5. Часто ли в течение года болеет Ваш ребёнок? (Часто, когда как, редко, никогда)

6. Используете ли Вы полученные знания о здоровом образе жизни в воспитании Вашего ребёнка? (Часто, когда как, редко, никогда)

7. Воздействуете ли Вы на своего ребёнка для формирования привычки к здоровому образу жизни? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

8. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего ребенка? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой вместе со своим ребёнком? (Часто, когда как, редко, никогда).

Уточните: _____

10. Какие причины болезней Вашего ребёнка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность). Другие причины:

11. Что Вы считаете здоровым образом жизни человека? Уточните:

«Как мы сохраняем здоровье своей семьи»

Наш девиз: «Мы за здоровое питание!»

Я люблю Бопслейн



Я будущий Скалолаз







Беседа «Чистота-залог здоровья»

Цель: раскрыть понятие «личная гигиена», знать и соблюдать основные правила личной гигиены, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- закрепить знания детей о правилах гигиены и о здоровом образе жизни;
- выделить компоненты здоровья человека;
- развивать речь учащихся;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- в группах составят памятки личной гигиены.

Ход беседы.

Ребята, давайте сегодня поговорим о правилах личной гигиены, а в конце занятия составим правила «личной гигиены».

Как вы думаете, что такое «личная гигиена»? («личная гигиена» - это уход за своим телом, содержание его в чистоте).

Что такое гигиена?

Знают кошка и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела,
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца,
Ну, а после можно смело
Приниматься за дела!
И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинок среди пыльцы.
И всегда отыщет птица
Полминуты, чтоб умыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье работа.
Для него основ основа –
Прежде мой, потом грызи.
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.

Беседа по теме .

Как умывается кошка? (она облизывает себя языком)

-зачем она это делает?

- а как другие животные ухаживают за собой? (на картинке : слон- он поливает себя из хобота водой, обезьяны чистят друг друга) не выносят грязи подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Зачем и для чего животные купаются и чистят свое тело?

- а зачем моется человек?

- почему плохо быть грязнулей? (никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши- человек плохо слышит. Грязная кожа- организм плохо дышит. Грязные и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои руки- появляются глисты и т д)

Зубы.

Отгадайте загадку: Полон хлебец белых овец. (Зубы)

Что помогает нам переваривать пищу? Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянным. Если человек потеряет постоянный зуб - новый на его месте уже не вырастет.

Стихотворение С. Михалкова “Как у нашей Любы...”

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные-

Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

-Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет, Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит,

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб был поврежден, в нем дырка)
- Почему появилось повреждение? (Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес)).

Зуб - это живой орган. Дырка в зубе - всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам...

- Что нужно делать, если возникла боль? (Идти к врачу)
- Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?
- Что вредно для зубов?

(На карточке) Вредно:

- грызть орехи;
- есть очень холодную и очень горячую пищу;
- есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Практикум “Чистка зубов”.

- Как надо ухаживать за зубами? (После каждой еды полоскать рот, утром и вечером чистить зубы)
- Что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (Необходимы зубная щётка, паста)

Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень хороший совет:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранить на много лет.

Ногти.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Волосы.

Загадка:

Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают. (Волосы)

Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать. Послушайте, что произошло с мальчиком, который не хотел стричься. (Читает заранее подготовленные ученики)

Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет залил слезами.

Парикмахерша устала

И мальчишку стричь не стала.

А волосы растут.

Год прошел,

Другой проходит...

Мальчик стричься не приходит,

А волосы растут,

А волосы растут.

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают...

-Ну и сын, - сказала мать,

-Надо платье покупать

С мальчиками все понятно, а как же девочкам? Девочки, часто стараясь быть модными и красивыми, распускают свои волосы. Это, конечно, может быть красиво, но не везде. Находясь в школе нельзя распускать волосы, потому что они будут мешать при письме, большая челка будет закрывать обзор. Идя по улице в ветреную погоду, распущенные волосы будут разлетаться в разные стороны. В таком виде вы больше будете походить на ведьму, чем на красавицу.

Подведение итогов, выработка правил личной гигиены.

-А закончить наше занятие мне хотелось бы стихотворением Л.Куксо "На улице".

Товарищи!
В школе, в театре, в саду,
В метро и на уличной шири -
Везде вы должны соблюдать чистоту,
Как в собственной вашей квартире.
Ведь улиц асфальтовых темная гладь
И парков зеленые рощи,-
Все это - наш город, точнее сказать,
Огромная наша жилплощадь.

Итог урока. Вывод. Мы с вами поняли, что правила личной гигиены совсем просты:
мыть руки перед едой, ухаживать за ногтями и волосами, зубами, ежедневно принимать душ, еженедельно мыться в бане.

«Веселые старты». Физкультурное развлечение в старшей группе
Провела инструктор по физической культуре МАДОУ города Нижневартовск ДС № 29
«Ёлочка»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательная:

- учить детей правильно выполнять упражнения в соответствии с правилами и понимать цель эстафет;
- закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро, ловко.

Развивающая :

- создавать условия для формирования знаний у детей о ЗОЖ

Воспитательная :

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью

ХОД:

Дети входят в зал под музыку, обходят круг почета и строятся полукругом.

Ведущий: Здравствуйте ребята, приглашаем вас на спортивные состязания

«Веселые старты!»

Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки, мячик, обручи и палки

Не когда не унывай

В цель мячами попадай

Вот здоровья в чем секрет

Будь здоров!

Физкульт...

(дети хором - Привет)

Ведущий: - Сегодня мы собрались, чтобы ещё раз убедиться какими вы выросли крепкими, ловкими, дружными и умными.

Наши соревнования посвящены Спорту .

А сейчас – разминка «Если друг не смеётся!»

Ведущий: У нас есть две команды «Крепыши» и «Здоровячки», которые

Хотят участвовать в «Веселых стартах»

- Начинаем наши веселые старты!

Но сначала отгадайте загадки.

1. Когда ударами ракетки

Волан бросают через сетку

Соперники из двух сторон,
 Все знают, это. бадминтон

2. Два кольца, площадка, мяч.
 На очередной свой матч
 Собрались из разных школ
 Мы, сразиться в. баскетбол

3. От ладони без оглядки
 Через сетку для посадки
 На, чужой команды, пол
 Мяч летит, то. волейбол

4. Площадка, мяч, ворота есть.
 Свою здесь защищаем честь.
 Руками забиваем гол,
 Играя меж собой в. гандбол

5. Корт, сетка, мячик и ракетки.
 Подачу шлёт ударом метким
 Соперник. Я отбить надеюсь.
 Спорт этот называют. теннис

6. Болеть мне некогда, друзья,
 В футбол, хоккей играю я.
 И очень я собою горд,
 Что дарит мне здоровье... спорт

7. Что за конь? А у коня
 Есть колёса, нет руля.
 Не сижу на нём в седле,
 Я ногами на спине
 На своём стою коне.
 Влез с ногами я на спину,
 Руки в стороны раскинув,
 И поехал по асфальту,
 А с бордюра сделал «сальто».
 Конь ударил в камень-борт.
 А коня зовут... скейтборд

8. На квадратиках доски
 Короли свели полки.
 Нет для боя у полков
 Ни патронов, ни штыков... шахматы

9. мальчишки, и девчонки
 Очень любят нас зимой,
 Режут лёд узором тонким,
 Не хотят идти домой.
 Мы изящны и легки,
 Мы – фигурные ... коньки

9. Чтобы здоровье было в порядке,
 Не забывайте вы о зарядке

1. Первая эстафета – «Кто быстрее"» (проскакать до ориентира и обратно на резиновом коне, чья команда быстрее завершит эстафету- Победители)

2. Эстафета. " Кто самый меткий?" (метание мяча в корзину).

3. Эстафета. «Бег в обруче». (капитан команды начинает старт в обруче, оббежав ориентир возвращается к своей команде и берет его в обруч, эстафета окончена , когда все участники пробегут в обруче)

4. «Перетяни канат»

5. Конкурс для капитанов "Эрудит", нужно быстро собрать слово (спорт).

Отлично! Весело!

Награждение шоколадными медалями!

А наши «Веселые старты» - подошли к концу

Спасибо за хорошее настроение.