

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

**Краткосрочный проект для средней группы  
Тема проекта: «БУДЬ ЗДОРОВ!»**

**Воспитатель МАДОУ ДС № 29 «Ёлочка»**

**Исламгулова Н.И.**

**г. Нижневартовск, 2023**

## **Паспорт проекта:**

**Тема проекта: «Будь здоров»**

**Цель проекта:** Дать детям и родителям представление о здоровом образе жизни;  
Формировать основы здорового образа жизни;

Повысить интерес к данной теме.

**Задачи проекта:**

1. Дать представление родителям о значимости физического воспитания в жизни детей;
2. Формировать основы здорового образа жизни;
3. Расширить знания по данной теме;
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Участники проекта:**

1. Дети средней группы
2. Воспитатели
3. Родители

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный (две недели)

**Результаты:**

1. Дети пополнили знания о составляющей понятия «Будь здоров»
2. Могут составлять описательный рассказ по иллюстрациям
3. Выставка работ выполненных детьми и совместно с родителями

## **Портфолио проекта:**

**Название проекта: «Будь здоров»**

**Вид проекта:** краткосрочный

**Участники проекта:** Дети средней группы (4 года), родители, воспитатели  
(реализация)

**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный

**Основная идея проекта:** привлечь внимание детей и родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья.

### План – схема

#### Реализация проекта

Этап (сроки)	Основные направления реализации проекта (мероприятия)	Материалы и средства реализации проекта	Примечания
<b>1 этап</b> Подготовительный ( 3 дня + выходные)	<p>1. Подбор методической литературы, иллюстративного материала по данной теме</p> <p>2. Чтение художественной литературы</p> <p>3. Ежедневная профилактическая работа</p> <p>4. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми</p>	<p>Книги о здоровом образе жизни, карточки прогулок</p> <p>К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.</p> <p>Физкультминутки</p> <p>«Сохрани свое здоровье сам»</p> <p>Разработка пакета рекомендаций здорового образа жизни</p>	<p>В группе в процессе совместной деятельности педагога с детьми в различных образовательных областях</p> <p>Работа с родителями</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- родительское собрание;</li><li>- фоторепортаж;</li><li>- спортивные игры;</li><li>- заучивание пословиц;</li><li>- занятие</li></ul>

<p><b>2 этап</b></p> <p>Реализация проекта (5 дней)</p>	<p>1.Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта.</p> <p>2. Организация работы с родителями.</p> <p>4. Индивидуальные беседы с родителями об использовании метода сказкотерапии в установлении положительных эмоций детей</p> <p>5. Изготовление наглядных пособий о здоровом образе жизни родители + дети</p> <p>6. Подвижные игры на свежем воздухе</p>	<p>Наглядность в виде информационных файлов, иллюстрации про режим дня, активный отдых и др.</p> <p>Беседа с родителями «Мы большие»</p> <p>консультация «Здоровье-дело престижное»</p> <p>наглядные пособия дети + родители «Будь здоров»</p> <p>Материалы и оборудования: мячи, скакалки.</p> <p>Динамические паузы</p>	<p>В группе в процессе совместной деятельности педагога с детьми в различных образовательных областях</p> <p>Работа с родителями</p> <p>В группе и дома</p> <p>На улице</p>

<b>3 этап</b> Итоговый (2 дня)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей;</li> <li>2. Выставка детских творческих работ.</li> <li>3. Выставка работ выполнение работ совместно дети с родителями</li> </ol>	<p>Рисунки детей</p> <p>Наглядные пособия, выполненные в совместной работе дети + родители</p>	В группе

**Выводы:** Дети стали чаще использовать физкультурные принадлежности.

Родители стали больше уделять вниманию физическому воспитанию детей.

Родители с огромным желанием принимали участие в проекте, проявляли заинтересованность.

### Практические материалы:

#### Потешки при умывании.

\*\*\*

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико.

\*\*\*

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его, наконец, бы отмыло.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Мама улыбаемся.

\*\*\*

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки покраснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

### **Загадки про спорт и здоровый образ жизни**

Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый ...  
(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,

\*\*\*

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Петя умывается,  
Солнцу улыбается!

\*\*\*

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку,  
Лейся понемножку.  
Лейся, лейся, лейся  
Лейся посмелей,  
Катя умывайся веселей.

Ну, конечно – это ...  
(Мяч)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаем мы тут  
Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбачьи сети.  
(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.  
(Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...  
(Лыжи)

На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки.  
(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)

Ног от радости не чую,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?  
(Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется...  
(Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?  
(Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)

Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.  
(Клюшка)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ...  
(Хоккей)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.  
(Велосипед)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!  
(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –

Это мой ...  
(Велосипед)

Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка.  
(Старт)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)

### Стихи про спорт и здоровый образ жизни

#### Зарядка

Агния Барто  
По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

Ноги наши  
Быстрые,  
Метки  
Наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
Правая!

Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решение -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.  
Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!

### **Трус не играет в хоккеей**

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки  
Точней отдай на клюшку пас сильней  
ударь  
И всё в порядке если только на  
площадке  
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккеей играют настоящие мужчины

Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама  
Поиграть велела гаммы,  
Но ко мне дружок зашел,  
И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли,  
мяч друг другу пасовали,  
Бегали, разинув рот,  
От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама  
снова вспомнила о гаммах.  
Но ко мне друзья зашли,  
и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду,  
пролетал за часом час...  
Ну а гаммы и этюды  
я сыграю в другой раз.

Трус не играет в хоккеей

Трус не играет в хоккеей

Пусть за воротами противника все  
чаще

Победной молнией пульсирует фонарь  
Но если надо защищается блестяще  
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккеей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей  
Красивых матчей будет сыграно  
немало  
И не забудем не забудем мы как  
встарь  
В сраженьях золото и кубки добывала  
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей

\*\*\*

Праздник спортивный гордо  
вступает в свои права  
Солнцем улыбки доброй  
Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки-  
Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость-  
Вот спорта пламенный завет  
Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым стартам шлем привет!

### **До встречи, Футбол!**

Как птица в сетях запутался мяч,  
Забывший лежит на траве до утра.  
Пустые трибуны сквозь сон неудач  
Пытались напомнить: «ведь это игра».

Юное тело свое закалять  
Больших довиваться высот  
Отвагу и волю в себе воспитать  
Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть  
Надо спорт любить.  
Чтоб спортсменом мог каждый стать.  
Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?  
Помогает всем она!  
Быть здоровым, сильным, ловким  
К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались  
Чтоб стал железным организм  
И чтоб в здоровом теле  
Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят  
Нынче будет нелегким сраженьем  
Поболеем за смелых ребят  
За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш  
рекорд  
В одном мы верим искренне и свято  
Все те кто любит спорт, все те кто верит  
в спорт  
Надежные, ребята.

Удар по воротам и эхом в сердцах  
Откликнулась боль от быстрого гола  
Триумф вперемешку со стонами ах...  
Как скоро забудет болельщик  
футбола?

Но ждет стадион, ждет команда, газон  
И вновь соберется на матче торсида

Кто предан, забудет как утренний сон  
Вчерашний провал, и голы, и обиду.

### **Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы  
набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам  
всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во  
власти.

Смолоду закалишься, на весь век  
сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные  
друзья.

Начинай новую жизнь не с  
понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том  
потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи  
здоровье.

