Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад № 7" г. Иваново

**Проект для средней группы**

**«Быть здоровым –**

**здорово и просто»**

Подготовила: воспитатель Варанкина Е.Е.

2016г.

**Вид проекта:**

* фронтальный,
* краткосрочный,
* творческий,
* информационный.

**Срок реализации: 1** мес. (март)

**Участники:**

* воспитатель,
* музыкальный руководитель,
* старший воспитатель,
* дети средней группы,
* родители.

**Автор проекта:** воспитатель – Варанкина Е.Е.

**Актуальность:**

Забота о здоровье ребёнка занимает во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родителям и детям необходимо дать представление о том, что здоровье не только отсутствие болезней, но и психологическое и социальное благополучие.

**Цель проекта:**

Создание оптимальных условий для укрепления психического и физического здоровья детей. Оздоровление, формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

* Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;
* Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
* Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
* Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья;
* Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
* Привлечь родителей к данной проблеме.

**Предполагаемый результат:**

**У детей:**

* Сохранение и укрепление физического здоровья детей;
* Привитие навыков безопасного поведения;
* Знают правила здорового образа жизни;
* Сформированы представления о своем теле.

**У родителей:**

* Совместное участие с детьми в оздоровительных мероприятиях;
* Повышение компетентности в вопросах валеологии.

**Этапы реализации проекта**

**1 ЭТАП – Исследовательский**

* + Обоснование актуальности темы, мотивация её выбора;
  + Формулирование задач и цели проекта;
  + Анкетирование родителей;
  + Беседы с детьми о важности данной темы.

**2 ЭТАП – Подготовительный**

* Сбор информации по теме;
* Подбор аудио и видео материалов;
* Подбор художественной литературы;
* Подбор дидактического материала;
* Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме;
* Подбор комплексов утренней, бодрящей, дыхательной и гимнастики после сна;
* Оформление картотеки подвижных игр;
* Оформление папок – передвижек для родителей;
* Создание условий для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ.

**3 ЭТАП – Практический**

**Работа с детьми:**

**1-ая неделя (29.02 – 04.03)**

**Тема «Я и мое тело»**

**Работа с детьми:**

* Экскурсия в медицинский кабинет;
* Беседы: «Я и мое тело», «Говорю, вижу, слышу», «Как надо одеваться, чтобы не болеть».
* Восприятие: К.Чуковский «Доктор Айболит», загадки, пословицы, стихи.
* Дидактические игры: «Кому что нужно для работы», «Оденем куклу на прогулку», «Умею – не умею»;
* С/р игры: «Больница», «Поликлиника»;
* Изобразительная деятельность: «Это я», «Силуэт человека» конструирование «Больница для зверюшек»;
* Просмотр мультфильма: «Про бегемота, который боялся прививок»;
* Презентация: «Человек»
* Профилактические мероприятия: утренняя, бодрящая гимнастика, гимнастика после сна, массажный коврик, закаливающие процедуры, ФЗ;
* Итоговое занятие: Викторина «Это я».
* Внесение в физкультурный уголок: картотека физкультминуток.

**Работа с родителями:**

* Рекомендации родителям провести с детьми беседу, направленные на ЗОЖ;
* Консультация для родителей «Одеваемся по погоде», «Как гулять с пользой для здоровья»;
* Памятка родителям: Программа здоровья для семьи;

**2-ая неделя (09.03 – 18.03)**

**Тема «Личная гигиена»**

**Работа с детьми:**

* Беседы: «Что такое чистота», «Чистота и здоровье».
* Восприятие: Чтение Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», С.Белковская «Юля – чистюля», З.Александрова «купание», потешки «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса», загадки о здоровье, разучивание стихов.
* С/р игра «Парикмахерская»;
* Д/и: «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены»;
* Изобразительная деятельность: аппликация «Украсим носовой платочек»; рисование «Предметы личной гигиены»;
* Просмотр мультфильма: «Мойдодыр», «Королева – зубная щетка»;
* Профилактические мероприятия: утренняя, бодрящая гимнастика, гимнастика после сна, массажный коврик, закаливающие процедуры, ФЗ;
* Создание картотеки: потешки для умывания.
* Итоговое занятие: «Чистота залог здоровья».

**Работа с родителями:**

* Памятка для родителей: «Личная гигиена детей дошкольного возраста».
* Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний».
* Буклеты для родителей «Дышим на пять»

**3-ая неделя (21.03 – 25.03)**

**Тема «Витамины и полезные продукты»**

**Работа с детьми:**

* Беседа: «Полезное – не полезное», «Где живут витамины», «Витамины я люблю быть здоровым я хочу»;
* Восприятие: Л.Зильберг «Полезные продукты», К.Чуковский «Федорино горе», К.Кузнецов «Замарашка», Г.Зайцев «Крепкие – крепкие зубы», «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи», М.Безруких «Разговор о правильном питании», загадки об овощах и фруктах;
* Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Пищевое лото», «Путешествие хлебного комочка»;
* С/р игра «Магазин продуктов»;
* Изобразительная деятельность детей: аппликация «Консервируем овощи и фрукты»; рисование «В нашем саду растут витамины»;
* Просмотр мультфильма «Витамин роста»;
* Профилактические мероприятия: утренняя, бодрящая гимнастика, гимнастика после сна, массажный коврик, закаливающие процедуры, ФЗ;
* Итоговое занятие: «Здоровое питание»

**Работа с родителями:**

* Папка-передвижка: «Какие витамины нужны детям»;
* Буклеты для родителей по здоровому питанию, «Зрение
* на пять»;
* Совместный вечер с родителями и детьми по изобразительной деятельности «Дружная семья – здоровые дети».

**4-ая неделя (28.03 – 01.04)**

**Тема «Я и спорт»**

**Работа с детьми:**

* Беседа «О пользе спорта для здоровья», «Чтоб быть здоровым всегда нужно заниматься», «Виды спорта», «История создания мяча»;
* Восприятие: энциклопедии, научно – популярная литература по теме, загадки и стихи о споре;
* Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу»;
* Изобразительная деятельность: рисование «Веселая зарядка», аппликация «Мой веселый звонкий мяч»
* Просмотр мультфильма «Квака – задавака»;
* Профилактические мероприятия: утренняя, бодрящая гимнастика, гимнастика после сна, массажный коврик, закаливающие процедуры;
* Презентация: «Виды спорта»;
* Спортивное мероприятие «Веселые старты»;
* Внести в уголок спорта картотеки: подвижные игры.

**Работа с родителями:**

* Рекомендации родителям о посещении спортивных секций;
* Папка-передвижка «Спорт в семье»;
* Буклеты «Настроение на пять», «Физкультура в домашних условиях».

**Заключительный этап**

* Оформление стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни»;
* Презентация проекта.

**Список используемой литературы:**

1. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье». М., «Сфера»,2005.

2. Голицына Н.С. «ОБЖ для младших школьников». Система работы.- М.: Издательство «Скрипторий», 2013.

3. В. Н. Щебеко, Н. Н. Ермак Физкультурные праздники в детском саду. – М, просвещение, 2001.

4. И. А. Агапова, М. А. Давыдова. Спортивные сказки и праздники для дошкольников. – М, АРКТИ, 2010

5. М. Ю. Картушина Оздоровительные занятия с детьми 4-5 лет. – М6 ТЦ Сфера, 2010.

6. Е. Ф. Желобкович Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М. : «Скрипторий2003», 2010