**Краткосрочный проект**

***«Радуга здоровья»***



Подготовила воспитатель старшей группы:

Якимова Валерия Владимировна

2017 год

**Тема: «Радуга здоровья»**

**Вид проекта**: педагогический, творческий, оздоровительный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный, 27.11.2017 – 01.12.2017 уч. год.

**Участники проекта:** дети старшей группы; воспитатели; родители.

**Актуальность:**В настоящее время одной из острейших проблем является обеспечение здоровья детей, так как выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Оценка физического развития показала, что за последние десятилетия отмечается снижение гармонично развитых детей и увеличивается число детей с дисгармоничным развитием. Поэтому, проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной.  Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью  организма к вредным факторам среды и устойчивостью  к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. И, если, приучать ребенка с младшего дошкольного возраста заботиться о себе, о своем здоровье, то к старшему возрасту у него сформируются начальные знания и умения здорового образа жизни, появятся самосберегающие навыки здоровья, воспитается ценностное отношение к нему.  Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе союза педагогов и родителей. Только совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры создаст здоровьесберегающую среду вокруг детей и поможет им научится  сохранять и созидать здоровье.

***Цель:*** сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей в том, как сохранить и укрепить здоровье.

***Задачи проекта:***

*Образовательные:*

  Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

·  Научить элементарным приемам сохранения здоровья

*Воспитательные:*

·  Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

·  Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.

·  Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

*Профилактические:*

·  Развивать у детей потребность в активной деятельности.

·  Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

***Предполагаемый результат:***

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.

2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

***Формы работы воспитателя с детьми:***

Занятия познавательного цикла: познание, развитие речи, физкультурные, чтение худ. литературы.

Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.

Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.

Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетные, народные игры.

***План реализации проекта.***

***Этапы:***

*Подготовительный:*

1.  Составление плана реализации проекта и изучение методической литературы .

3. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;

4. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

5. Подготовка цикла тематических  занятий.

6. Подбор художественной литературы для чтения детям.

7. Подбор дидактического материала.

8. Познакомить педагогов и родителей с проектом.

*Основной:*

Занятия с детьми с введением эффективных здоровьесберегающих технологий;

2. Организация выставки детских рисунков на тему «Быть здоровыми хотим».

3. Изготовление коллажа «Будь здоров»

4. Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровы образ жизни детей».

*Завершающий:*

1. Проведение спортивного развлечения

2. Оформление выставки детских рисунков «Быть здоровыми хотим».

3. Сформировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни.

План работы

|  |  |
| --- | --- |
| **ДНИ НЕДЕЛИ** | **МЕРОПРИЯТИЯ** |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Беседа на тему: «Откуда берутся болезни» Цель: сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих людей.  Гимнастика для глаз «Веселый гном» Цель: учить детей концентрировать взгляд на отдаленных объектах; развивать наблюдательность, зоркость.  Д/и «Польза-вред» Цель: учить воспитанников классифицировать продукты по вредности и пользе для человеческого организма; развивать логическое мышление, внимание; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  Упражнение для самокоррекции осанки. Цель: учить детей в течении дня самостоятельно выполнять упражнение для самокоррекции осанки; развивать физические навыки; воспитывать желание следить за своим здоровьем.  Игра-эстафета с использованием нестандартного оборудования (шишки, небольшие дощечки) . Цель: совершенствовать умения детей держать равновесие, метать предметы в горизонтальную цель на расстоянии 3м; формировать умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, быстроту движений, умение слушать правильно и быстро выполнять задания; вызвать радость от участия в соревновании. |
| ВТОРНИК | Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка. Цель: продолжать приобщать воспитанников к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитывать соревновательной дух, уважительное отношение друг к другу.  Игра с мячом «Какие виды спорта ты знаешь? » Цель: Закрепить знания воспитанников о видах спорта; развивать ловкость при ловле мяча; активизировать словарь.  Физкультурный досуг «На спортивной площадке» Цель: создать положительный эмоциональный настрой, повысить двигательную активность воспитанников; развивать чувство товарищества, взаимопомощи; вызвать радость от совместной деятельности; сформировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.  Рассматривание книг, альбомов о спорте. Цель: уточнить представление воспитанников о разных видах спорта, самом понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом; развивать речь.  Продуктивная деятельность «Нарисуй любимый вид спорта». Цель: закрепить умение самостоятельно задавать параметры6 цель-результат; самостоятельно организовывать свою деятельность; закреплять умение использовать в своей работе, ранее полученные знания о спорте; развивать умение создавать законченную композицию; воспитывать интерес к спорту. |
| СРЕДА | Совместная деятельность «Что такое здоровье и как его сохранить» Цель: Закреплять понятие «здоровье», расширять знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний, травм; научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей, взрослых; развивать диалогическую речь.  С/р игра «Магазин полезных продуктов» Цель: закрепить знания воспитанников о полезных для здоровья продуктах питания; развивать волевое взаимодействие, диалогическую речь.  И/у «Нарисуй здоровье, болезнь» Цель: развивать абстрактное мышление; умение самостоятельно выстраивать ассоциации; развивать творческое мышление; воспитывать интерес к нестандартной деятельности.  Парные эстафеты. Цель: совершенствовать умение детей выполнять задания в парах, согласовывая свои движения различных упражнениях на равновесие, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, ползании на четвереньках, пролезании в вертикальный обруч; развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, быстроту движений, выносливость; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.  Психогимнастика. Цель: уравновесить эмоции детей, поддержать положительный эмоциональный настрой во второй половине дня; гармонизировать работу органов, мозга, душевного состояния. |
| ЧЕТВЕРГ | Беседа: «Чистота-залог здоровья» Цель: сформировать у воспитанников представление о значении соблюдения правил личной гигиены для здоровья; развивать мышление, память, внимание; воспитывать культуру личной гигиены.  Спортивное упражнение «У меня спина прямая». Цель: профилактика нарушений осанки у воспитанников; закреплять знания воспитанников о важности сохранения правильной осанки; развивать выносливость, физические навыки; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  Игра-эстафета линейная с нетрадиционным передвижением участников. Цель: совершенствовать умение воспитанников в прыжках различными способами; ползании на животе с предметом на голове; в ползании на четвереньках, толкая мяч головой вперед; закреплять умение попадать в цель при метании предмета, стоя спиной к цели; развивать быстроту движений, ловкость, гибкость, умение ориентироваться в пространстве.  Чтение поговорок и пословиц о здоровье. Цель: продолжать формировать знания о значении здорового образа жизни для человека; развивать умение понимать понятийный смысл пословиц и поговорок; развивать речь, внимание, мышление; воспитывать желание вести здоровый образ жизни. |
| ПЯТНИЦА | Беседа: «Витамины в жизни человека». Цель: формировать у воспитанников знания о роли витаминов в жизни человека; о том, какие витамины, из каких продуктов питания мы можем получить.  Викторина «Что мы знаем о здоровье». Цель: обобщить и систематизировать знания воспитанников о понятии «здоровье», «зож»; развивать логическое мышление, речь; целеустремлённость, умение четко отвечать на вопросы викторины; умение работать в команде; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.  Подвижные игры по желанию детей. Цель: развивать физические навыки воспитанников, быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость; воспитывать интерес к совместной игровой деятельности.  Спортивное развлечение «Веселые старты» Цель: прививать любовь к физической культуре и спорту; развивать быстроту, ловкость, смекалку, соревновательный дух, целеустремлённость; воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни. |

Спортивное развлечение «Веселые старты».

Здравствуйте, гости! Сегодняшние спортивные соревнования мы посвящаем здоровому образу жизни.

Кто с физкультурою на ты

В жизни сбываются мечты.

Чтобы здоровье было в норме

Надо быть в спортивной форме.

На соревнованиях гостей встречаем

Быть Вам спортивными желаем.

Ну что же пора нам начинать.  Встречайте наши команды!

«Неболейка» и «Витаминки» (*команды построились под музыку).*

Сегодня у нас все как на настоящих соревнованиях. Оценивать все конкурсы будет уважаемое жюри (представляет жюри). Желаем вам успехов!

Повторяем с детьми правила игр-эстафет:  
- Играем честно и сообща.  
- Играем не ради корысти, а ради удовольствия.  
- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт – помощник! Спорт – здоровье!  
Спорт – игра! Физкульт – ура!

Ребята, чтобы быть здоровыми, нужны заниматься спортом. Какие виды спорта вы знаете? Сегодняшние наши эстафеты необычные, каждая из них посвящена какому либо виду спорту. Начинаем наши соревнования.

*1.  Разминка. Задача:* передать мяч участникам команды над головой не уронив его.

*2. Эстафета с мячом. Задача:* пронести мяч до финиша зажав мяч между ног, обогнуть кеглю и вернуться в команду, передать эстафету другому участнику команды.

*3. Баскетбол. Задача:* довести мяч до линии, забросить мяч в кольцо.

*4. Метание. Задача:* забросить кубик в корзину.

Давайте немного отдохнем телом и поработаем умом!

*Загадки о спорте и здоровье.*

·   Загадки о здоровье

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день… (зарядку)

·  Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт)

Молодцы, отгадали!

А сейчас, предлагаем вам Игру-объяснялку. Мы вам будем   объяснять,а вы должны будете дать ответ..

 1. Люди бегают по всему полю, пиная мяч ногами. (футбол).

2.Мяч попал в ворота. (гол). 3.Спортсмены красиво танцуют на льду.

(фигурное катание).

4.Противники на ринге бьют друг друга в перчатках. (бокс).

5.Спортсмен должен закинуть мяч в корзину соперника. (баскетбол).

6. Люди бегают на льду, отбивая шайбу клюшкой. (хоккей).

7.Они ловкие, прыгучие и гибкие. (гимнасты).

8.Поднимают тяжести от пола. (штангисты).

9.Два спортсмена ракетками кидают мяч друг другу через сетку.(теннис). 10.Спортсмены стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию (Плавание).

Отдохнули, продолжаем наши соревнования.

*5. «Прокатись на коньках». Задача:* пройти змейкой по дорожке, огибая кегли, не задев их, руки за спиной, имитируя бег на коньках.

*6.«Забрось шайбу в ворота» Задача:* пройти змейкой до линии, забить гол в ворота, вернуться в команду, передать клюшку.

Чтоб в хоккей нам поиграть, что же надо в руки взять?  (Клюшка)

*7.«Фристайл» Задача:* пройти  полосу препятствий. (обруч, стойки, барьер)

*8.«Построй пьедестал из кубиков» Задача:* поочередно дети бегут и переносит кубики в другой обруч, строят горку пьедестал. Затем возвращаются назад в команду, передают эстафету другому.

Наши соревнования подошли к концу. И пока жюри подводит итоги, мы предлагаем вам поиграть в игру «Доктор-целитель будущего».

Каждый ребенок входит в образ доктора-целителя будущего, которому все подвластно. Доктор лечит поглаживанием, сочувствием. Он приказывает органам:  
– Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.  
– Кровь, будь чистая, здоровая, промой все сосуды организма.  
– Животик, будь мягкий, кишечник мой, работай точно и в нужное время.

Далее дети садятся в позу факира, расслабляются; перед ними бокалы с теплой водой /кипяченой/. Они делают пассы над стаканом /вдох свободный, на выдохе ребята медленно и протяжно произносят: «а-у-м»/. Продолжая делать пассы, они говорят:  
– Водичка чистая, здоровая – я никогда не буду болеть, я всегда буду веселым, милым, красивым. Дети выпивают воду.

*(Жюри подводит итоги и проводит награждение. В конце повторить речевку).*

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт – помощник! Спорт – здоровье!  
Спорт – игра! Физкульт – ура!