

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 9»**

***Проект в средней группе «Улыбка»
«Быть здоровыми хотим»***

воспитатель Нетесова Татьяна Анатольевна

Тип проекта:

Педагогический, познавательный, практико-ориентированный, групповой, краткосрочный.

Продолжительность проекта:

с 3.09.2018г. по 26.10.2017г.

Актуальность:

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок.

Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни.

Проблема:

Дети не могут в достаточном объеме рассказать об основах здорового образа жизни. Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

Цель проекта:

Создание условий для формирования у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Добиться осознанного выполнения правил здоровья сбережения и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Закреплять знания детей о понятии «здоровье», умение заботиться о своем здоровье.
- Развивать потребность быть здоровым.
- Формировать представления о способах ухода за своим телом.
- Закреплять понятия о пользе витаминов.
- Закреплять понятие «Правильное питание».
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах.
- Просвещение родителей по данной теме.

Предполагаемые результаты:

- 1.Получение детьми знаний о ЗОЖ.
- 2.Получение родителями знаний о ЗОЖ.
- 3.Снижение уровня заболеваемости.

Этапы проекта:

1 этап – подготовительный:

- 1.Разработка и накопление методических материалов.
- 2.Создание необходимых условий для реализации проекта.
- 3.Создание развивающей среды.
- 4.Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
- 5.Разработка мероприятий.

2 этап — практический.

3 этап - заключительный:

- 1.Обработка результатов по реализации проекта.

Технологическая карта:

Образовательные области Вид деятельности

Познавательное развитие Беседы: «Что такое здоровье?», «Мы порядком дорожим - соблюдаем свой режим», «О роли питания для здоровья», «Спорт-это сила и здоровье», «Зачем и как нужно закаляться?», «Что лучше - болеть или быть здоровым?», «Что такое осанка?». Рассматривание иллюстраций «Зимние виды спорта»

Социально-коммуникативное

С/р игры: «Продуктовый магазин», «Детский сад», «Больница», «Аптека». Экскурсия в медицинский кабинет.

Речевое развитие Д/и: «Полезно – вредно», «Съедобное – несъедобное», «Вершки – корешки», «Назови что можно делать», «Закончи предложение», «Волшебный мешочек», «Угадай на вкус», "Подбери предмет», «Кому что нужно», «Кто больше назовёт полезных продуктов питания», «Что вредно, а что полезно для зубов» и др.

Чтение произведения К. И. Чуковского «Доктор Айболит», «Федорино горе», чтение пословиц о здоровье,

Физическое развитие П/и: «Ловишки», «Зайцы», «Птички и кошка», «Самолеты», «Ловишки», «Лиса в курятнике», «Жмурки».

Ходьба по массажным дорожкам, пальчиковые игры, ходьба босиком, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, точечный массаж, физ.минутки, гимнастика для глаз

Художественно-эстетическое развитие

Лепка «Овощи и фрукты», аппликация «Заготовка овощей на зиму».

НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут
2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут
3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут
4. Перекаты с пятки на носок 2- 3 минут
5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 2 минут
6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 1 минут
7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 1 минут

ИНТЕНСИВНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 1-2 минут
2. Потягивания стоя на коврик, вставание на носки 2- 3 минут
3. Полуприседа, ходить «по-утиному» руки на коленях 2- 3 минут
4. Попеременно стоять на одной ноге, руки на поясе 1-2 минут
5. Ноги вместе, руки на поясе, прыжки с «пластины» на «пластину» 1-3 минут
6. Прыжки боком на одной ноге, чередуя ногу через «пластину» 3 минут
7. Бег на коврик 3-4 минут

УКРЕПЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ КОМБИНИРОВАННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 1 минут
2. Подскок на двух ногах с опорой только на носок 2 минут
3. Подскок на одной ноге с опорой только на носок 1-2 минут
4. Ходьба по прямой линии 1-2 минут
5. Ходьба на носках перекрестным шагом на внешней стороне стопы 5 минут
6. Ходьба перекрестным шагом на внешней поверхности стопы 1-2 минут
7. Ходьба перекрестным шагом на внутренней поверхности стопы 1 минут.