

Физкультурно-оздоровительная технология,
направленная на физическое развитие и
укрепление здоровья ребенка

«Будь здоров!»

Физкультурный проект работы
с детьми средней группы



Провела воспитатель:
Рузевич Т.В.

Цель:

- Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.



Задачи:

- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье

Выполнение проекта:

Работа с детьми:

- ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
- БЕСЕДЫ
- ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ
- ИГРЫ
- ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (рассматривание иллюстраций)
- ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ о спорте.

Работа с родителями:

- КОНСУЛЬТАЦИИ
- НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Работа с детьми



Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.



**Использование игровых ситуаций
в повседневной жизни в формировании
понятий о здоровом образе жизни**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным...

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.
-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!)





О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).
Они попадают в организм и вызывают болезни.
Они живут на грязных руках.
Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации
защиты от микробов и делаем **вывод**, который
дети должны хорошо усвоить: **не есть и не
пить на улице; всегда мыть руки с мылом,
вернувшись с улицы, перед едой, после
туалета.**

«В стране Болячке»

(Очень серьёзная СКАЗКА-БЕСЕДА для дошкольников)

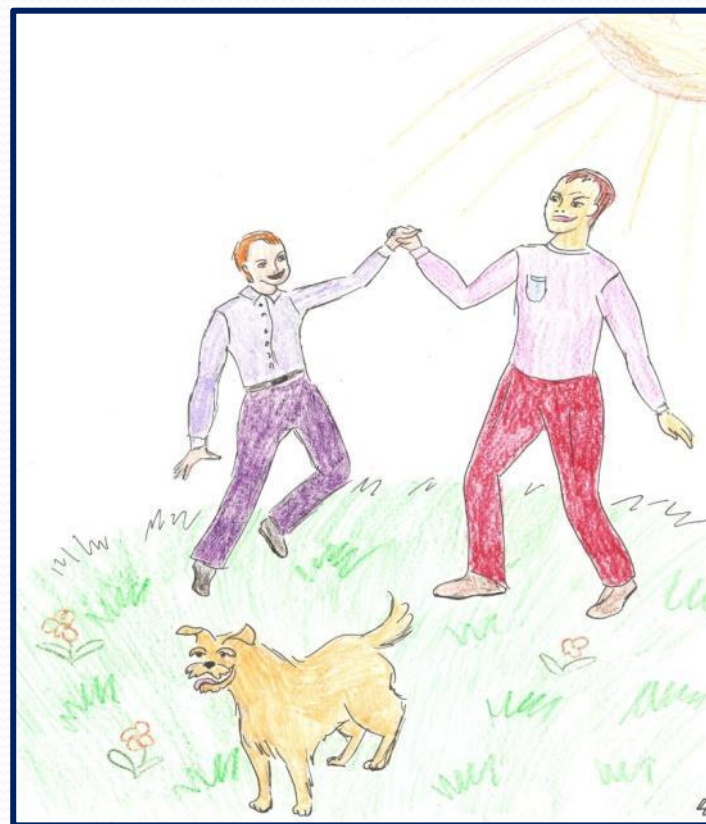
ЦЕЛЬ: научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

«Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл...

... Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина...»



«...Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет!...»



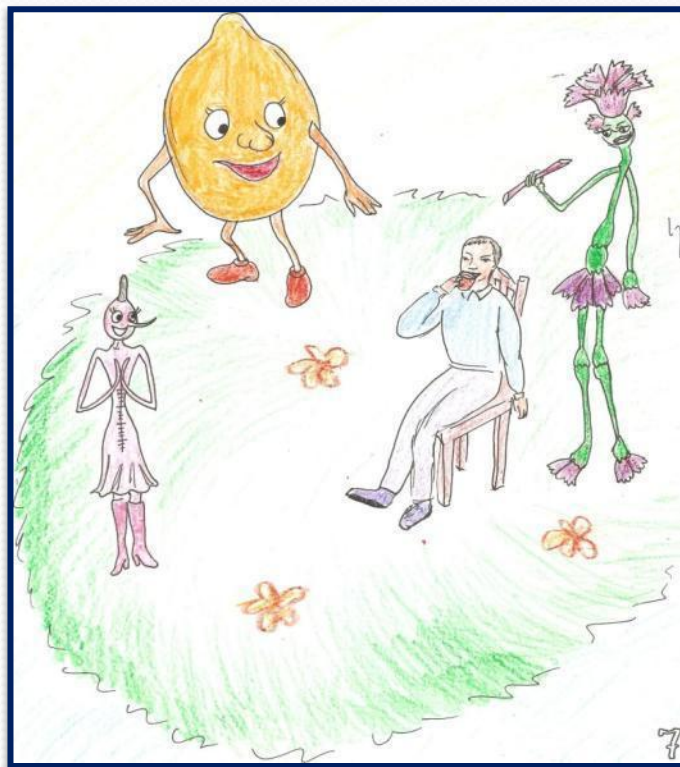
«...Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит:
"Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка
эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны
Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не
могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!...»



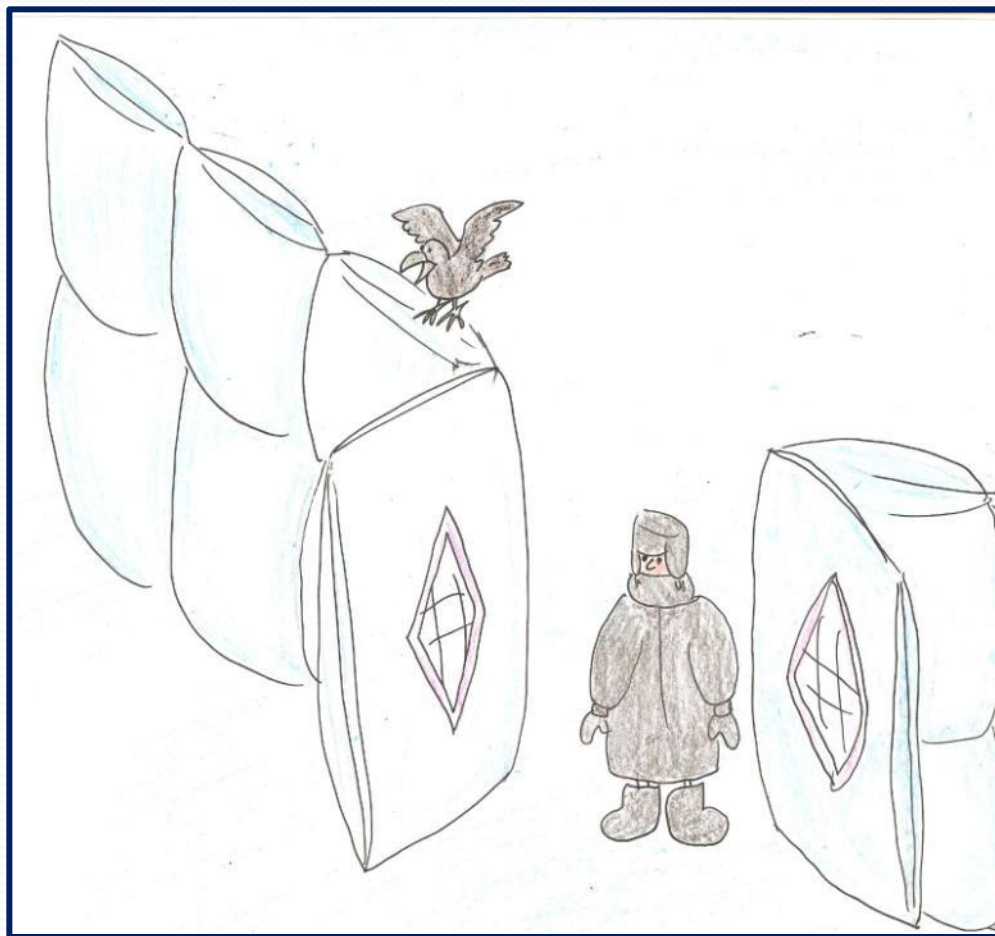
«...Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный...»



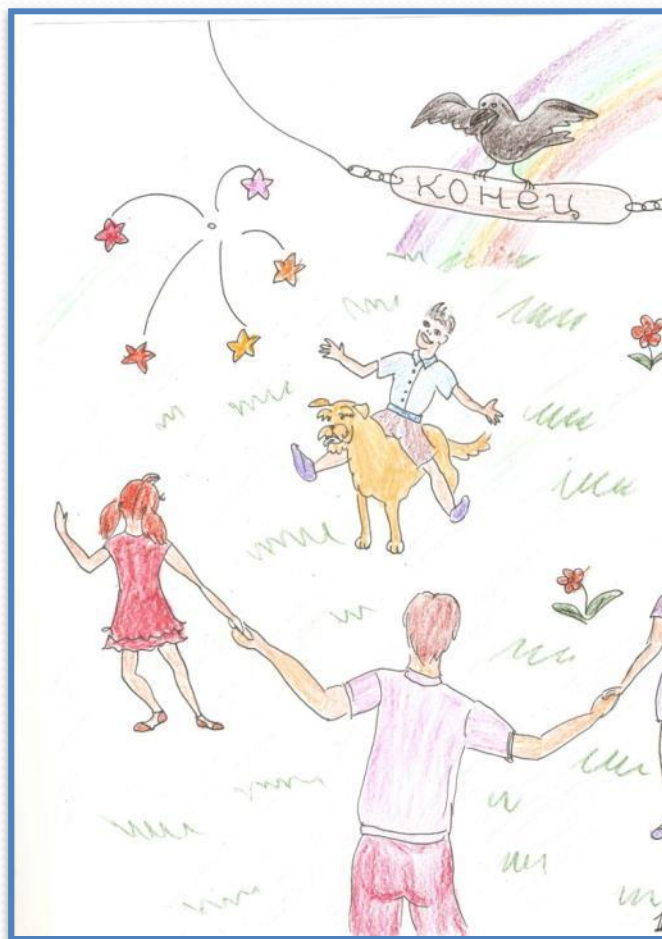
«...На встречу к ним вышли девочка и мальчик, они представились **ГВОЗДИЧКА** и **ЛИМОНЧИК**. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки...»



«...Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ...»



«...Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! ...»



БЕСЕДА: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.**

**Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.**



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В спортивном зале



На улице



ЧТЕНИЕ **ХУДОЖЕСТВЕННО** **Й ЛИТЕРАТУРЫ** (РАССМАТРИВАНИЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ)

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ ПРО ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ.



- **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.**
- **Смекалка нужна, и закалка важна.**
- **В здоровом теле здоровый дух.**
- **Паруса да снасти у спортсмена во власти.**
- **Смолodu закалишься, на весь век сгодишься.**
- **Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.**

ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ о спорте.

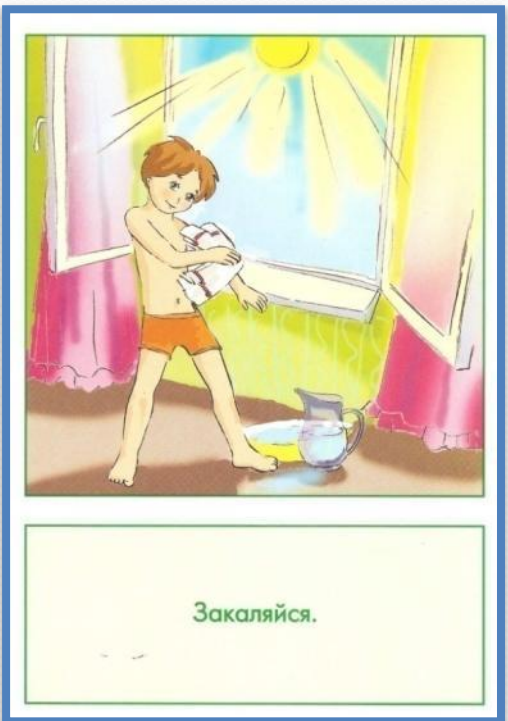


РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



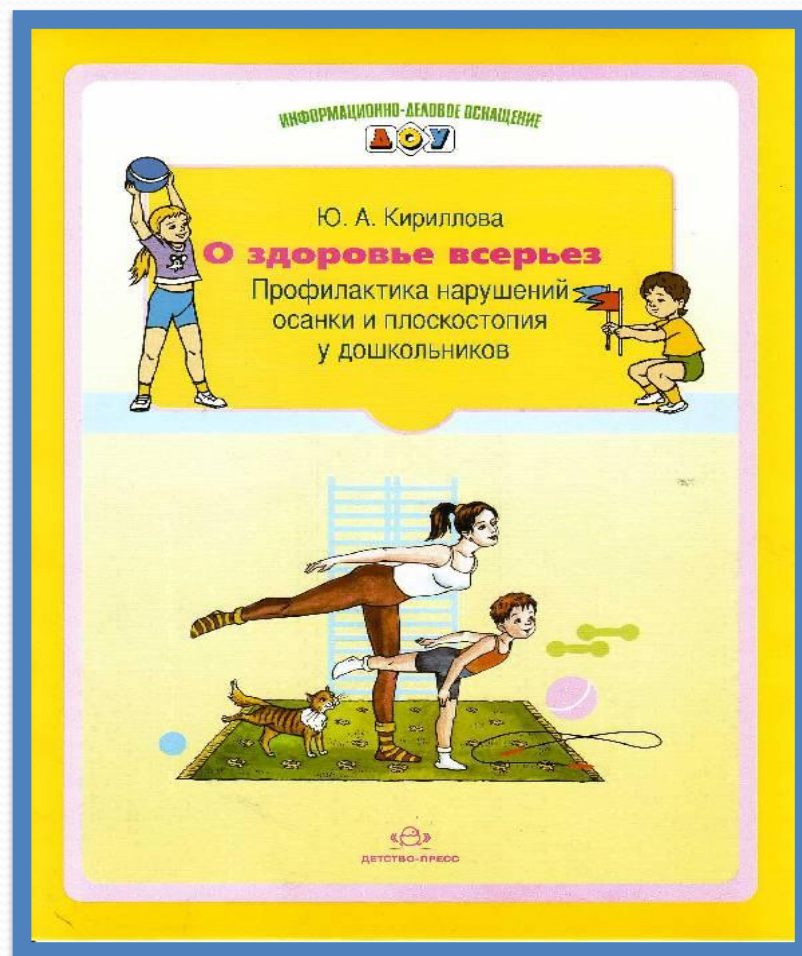
КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ («Расскажите детям»)

«Закаливание - это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма. Во время закаливания человек становится более сдержанным, спокойным, улучшается настроение, появляется бодрость. И, главное, человек меньше простужается, а если вдруг заболевает, то болезнь проходит быстро и легко. Закаливание нужно проводить изо дня в день, без длительных перерывов и независимо от погодных условий. Закаливание организма - это воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ (горячий и холодный попеременно). Даже хождение босиком - это тоже закаливание. ...»



Закаляйся.

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!