

# Физкультурно-оздоровительный проект в разновозрастной группе «БУДЬ ЗДОРОВ»



Разработан воспитателем  
МБДОУ «Детский сад №42 «Аленький цветочек»  
**Савенковой Инной Геннадьевной**  
Г. Лесосибирск  
2018

**Вид проекта:** групповой

**Участники проекта:** дети, родители, педагоги разновозрастной группы и инструктор по физической культуре.

**Продолжительность:** сентябрь – май





**Цель :** Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста.

**Задачи :**

- формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



## Предполагаемый результат:

- Повышение у детей интереса к физическим упражнениям, управлению собственным телом;
- Снижение заболеваемости детей;
- Общее укрепление здоровья детей;
- Появление интереса у родителей к проблемам укрепления и сохранения здоровья.



# І. Подготовительный этап.

## Содержание работы:

- Выбор темы, обозначение проблемы;
- Определение цели и задач проекта;
- Разработка плана реализации проекта;
- Подборка информационно-дидактического материала;
- Знакомство родителей с проектом.



## II. этап. Основной

Реализация перспективного плана:

- **с детьми:**

- проведение занятий по формированию навыков здорового образа жизни;
- проведение оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

- **с родителями:**

- разработка и проведение родительских собраний;
- привлечение к активному участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, и здорового питания, выставках.

- **педагогами:**

- создание картотек: подвижных игр, само- и точечного массажа, дыхательных упражнений, пальчиковых игротренингов,
- разработка конспектов НОД в рамках образовательной области «Познание»;
- оснащение проекта методическими пособиями.

## Физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- Утренняя гимнастика
- Спортивные и подвижные игры
- Гимнастика пальчиковая, массаж рук
- Гимнастика для глаз
- Массаж волшебных точек ушек
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Массаж подошв ног
- ходьба и бег босиком по полу.
- Ходьба в массажных сандаликах.
- Обливание прохладной водой и др.



# Закаливающие мероприятия



# Спортивные досуги



# Гимнастика для глаз



# Массаж волшебных точек ушек



# Массаж и самомассаж



### III этап. Заключительный.

- Подведение итогов реализации проекта.
- Мониторинг уровня заболеваемости.
- Фоторепортаж «Крепкое здоровье в наших руках».
- Конкурс рисунков «Мы - за здоровый образ жизни».
- Анализ взаимодействия с родителями



## Продукт проектной деятельности:

- Конспекты цикла бесед для детей «Сохрани свое здоровье сам».
- Картотеки подвижных и пальчиковых игр, само- и точечного массажа, дыхательных упражнений.
- Стенд в приемной «Здоровье-это здорово».
- Фоторепортаж «Крепкое здоровье в наших руках».
- Конкурс рисунков «Мы - за здоровый образ жизни».
- Подведение итогов проекта на родительском собрании.





***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

