**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**Автор:**

**ПОЛЕВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА**

**г. ТОСНО**

**2014 год**

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА: Дети, родители воспитанников, воспитатели, медицинский персонал, специалисты МБДОУ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА: Сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование здорового образа жизни является приоритетной на данный момент. Основным содержанием проекта является формирование у ребенка осознанно-правильного отношения к своему здоровью.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

* Пропагандировать здоровый образ жизни.
* Подвести ребёнка к осознанию потребности в знаниях о себе и о своём здоровье.
* Привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

* Прививать любовь к физическим упражнениям, интерес к здоровью, спорту.
* Продолжать знакомить детей с правилами правильного питания.
* Продолжать знакомить с правилами гигиены.
* Формировать привычки здорового образа жизни.
* Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.
* Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.
* Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

* Плакаты с высказываниями о здоровье, о спорте; иллюстрации о спорте. Фотовыставка «Будьте здоровы»

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ:

* Рассматривание рисунков и фотографий по данной теме;
* Знакомство с литературными произведениями, в которых отражены         вопросы сохранения здоровья;
* Тематические беседы и  дидактические игры;
* Разучивание точечного массажа, самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С ВОСПИТАТЕЛЯМИ, МУЗЫКАЛЬНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ, СПЕЦИАЛИСТАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ:

* Оформление  зала, помещений и территории детского сада
* Подбор спортивного инвентаря и музыкального сопровождения
* Помощь в организации и проведении спортивных и оздоровительных  мероприятий

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

* Привлечение родителей к пополнению  фотовыставок семейными фотографиями.
* Приглашение к участию в совместных мероприятиях.

**УТРЕННИЙ ПРИЕМ ДЕТЕЙ**

У входа в детский сад,  с утра  детей и их родителей встречают с улыбками на улице воспитатель. Детям и их родителям, для приема в детский сад, предлагается выполнить спортивное задание (например: ребенок должен пролезть в обруч, попрыгать на скакалке, присесть раз, чтобы попасть в «группу «Здоровейка»; взрослый должен отгадать загадку,  вспомнить пословицы о здоровье;  назвать летние виды спорта, фрукты и овощи и т.п.).

- Здравствуйте, ребята! Будьте здоровы! *(Всегда здоровы!)*

### *Наблюдение за настроением пришедших.*

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

### Психогимнастика «Поделись улыбкою своей»

Рано утром детский сад всех ребят встречает,
Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,
С тем, кто хмурится своей радостью поделись!
И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,
Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи. Предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

- Сегодня у нас «День здоровья».

* Скажите, а что значит быть здоровым?
* Люди, какой профессии следят за здоровьем других людей?
* Как надо беречь себя от простуды?
* Зачем летом надо есть много ягод, фруктов и овощей?
* Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?

- Ребята! А чтобы быть здоровым с чего надо начинать каждое утро?

 С зарядки! (Дети  выполняют  музыкально ритмический комплекс «Хотим расти здоровыми»).

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА: «Хотим расти здоровыми»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба (10 секунд).

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз.

**Упражнение «Штангисты»**

ИП: основная стойка, руки опущены, кис­ти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 10 раз.

**Упражнение «Гимнасты»**

ИП: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Пловцы»**

ИП: лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Футболист»**

ИП: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каж­дой ногой.

**Упражнение «Оздоровительный бег»**

ИП: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем»**

ИП: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ** сопровождаются  загадками, стихами. Дети повторяют правила  умывания.

Цель: Закрепление представлений о правилах гигиены.

Мы пришли с прогулки дружно,
Руки мыть нам очень нужно.

Не толкаясь, не крича,
Здесь вода не горяча?

Закатали рукава
И открыли кран сперва.

А потом немного мыла,
Чтобы чисто все тут было.

В мыльной пене как в заплатках
Руки в беленьких перчатках!

Просто долго так не стой -
Мыло смоем мы водой.

Кран с водой закрой скорей,
Чтобы было веселей.

Полотенцем вытрем руки:
Не шумим, не знаем скуки.

ЗАГАДКИ:

-Руки мыть пошла Людмила,
Ей понадобилось (мыло).

Мягкое, пушистое,
Любит вытирать мокрые щечки
И у ребят ладошки (полотенце).

-Костяная спинка, Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

**ЗАВТРАК**

### БЕСЕДА о пользе для здоровья фруктов и овощей.

Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фрукты и овощи.

Игры «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу» (овощи, фрукты).

Воспитатель вспоминает с детьми массаж биологически активных зон «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний) и глазную  гимнастику.

**Массаж биологически активных зон, для профилактики простудных заболеваний) Выполняется под музыку П. И. Чайковского «Лето».**
Чтобы горло не болело,                                   Поглаживают ладонями шею
Мы его погладим смело.                                 мягкими  движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать,                            Указательными пальцами
Ладошку держим козырьком.                       растирают крылья носа

«Вилку» пальчиками сделай,        Раздвигают указательные и средние пальцы
Массируй ушки ты умело.              и  растирают точки   перед и за ушами

Знаем, знаем – да – да – да!                       Потирают ладони друг о друга
Нам простуда не страшна!

**Гимнастика для глаз**: **«Тренировка»**

Раз – налево, два – направо, *Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*

Три – наверх, четыре — вниз*. Круговые движения глазами:*

А теперь по кругу смотрим, *налево – вверх – направо – вниз*

Чтобы лучше видеть мир. *вправо – вверх – влево – вниз.*

Взгляд направим ближе, дальше, *Поднять взгляд вверх.*

Тренируя мышцу глаз. *Опустить взгляд вниз.*

Видеть скоро будем лучше, *Быстро поморгать.*

Убедитесь вы сейчас!

Воспитатель: а теперь, ребята приглашаю вас в зал, на праздник!!

Под «Марш» В. Шаинского дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**Ведущий.**

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

**Ведущий:** К празднику готовы? **Дети:** Готовы! **Ведущий:** Только все ли вы здоровы?

*Входит доктор.*

- Здравствуйте дети. Я слышал, что у вас проходит спортивный праздник, и мне необходимо вас осмотреть, можно ли  допускать вас к нему.

**Ведущий:**

Доктор всех вы осмотрите,
Ловких, смелых отберите.

**Доктор:**

Попрошу я всех стоять
И команды выполнять.
Все дышите! Не дышите!
Выдохните, а теперь вдохните!
Наклонитесь! Разогнитесь!
Улыбнитесь! Подтянитесь!

*Дети выполняют требования доктора.*

**Доктор обращается к ведущему:**

- Все здоровы, все готовы.

*Айболит уходит.*

**Ведущий:** Ну что ж, пора начинать. Ребята готовы? Сейчас мы разделимся на команды и проведем соревнования.

**Игры.**

**- «Чье звено быстрее соберется»**

Дети выстраиваются в одну колонну. Звучит музыка, дети прыгают подскоками врассыпную. Музыка останавливается, дети быстро строятся в две колонны. (2-3 раза)

**Ведущий:** Какие вы внимательные, быстро находите свои команды.

**- «Кто больше соберет мячей?»**

Дети делятся на 2 команды. Звучит музыка, по залу раскидываются мячи, какая команда соберет больше мячей?

Вбегает Карлсон. Он держится за сердце, за поясницу, охает.

**Ведущий**. Карлсон, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня праздник.

**Карлсон.**

Опоздал! Я так спешил, торопился и... заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

**Ведущий**

А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

**Карлсон.**

Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

**Ведущий**

Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

**Карлсон.**

Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

**Вед:** А наши ребята занимаются спортом и делают зарядку. Сейчас они покажут.

**Танец "Зарядка"**

**Ведущий.** Карлсон, какой ты упитанный! Что ты кушаешь?

**Карлсон**. Конфеты, варенье, шоколадки!!!!!

**Ведущий.**. Наши ребята правильно питаются. Знают какие продукты полезны, а какие вредны!!!!А вот по вам, товарищ Карлсон этого не скажешь!

**Карлсон**.Самый полезный продукт это конфеты и шоколад! (Дети говорят что это ни так). И ещё очень полезна кока-кола!...А для зубов жвачки!

Вед: А ну-ка, ребята научим Карлсона правильно питаться!

**Эстафета "Полезные продукты"**( дети распределяют по корзинам вредные и полезные продукты).

**Карлсон:** Спасибо за помощь. Я теперь буду правильно питаться и спортом заниматься!(уходит).

**Ведущий: Я** загадаю загадки вам ребята! **Загадки** о здоровье.
Чтобы чистым быть всегда

Людям всем нужна… (Вода)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится…..(Мыло)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж

Все ребята любят … (Душ)

**Ведущий:** Ну что спортсмены, отдохнули? Пора продолжать наши соревнования!!!

**Эстафета "Не урони!"** Команды стоят в колоннах, возле каждой команды по 1 большому мячу. По сигналу капитан начинает передавать мяч назад. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**Эстафета "Непослушный мячик"** (с ракеткой и маленьким мячом). Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребёнок с ракеткой бежит до стойки, обегает её и возвращается.  Передает ракетку и мячик следующему участнику и т.д.

**Ведущий:**  Ребята, а теперь может просто поиграем? **П/И «Ловишки с ленточкам».**

**Ведущий:**
Праздник веселый удался на славу.
Я думаю, всем он пришелся по нраву.
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!
Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем…
Здоровья, успехов и счастья во всем!
Пусть все это только игра, но ею сказать мы хотели:
Великое чудо - семья!
Храните ее, берегите ее!
Нет в жизни важнее цели!!!

Звучит марш. Команды уходят. Соревнования закончены.

**2 ЗАВТРАК**

**ПРОГУЛКА**

* Прогулка. Наблюдения "Что на нашем огороде" (вспоминаем, что росло, какую пользу приносят овощи, какие витамины в них живут).
* Художественное слово - отгадывание загадок.
* Дидактическая игра "Кому нужны эти вещи?" Цель - закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах.
* Труд - уборка участка.
* Физические упражнения "Мы - спортсмены!
* Подвижная игра "Найди свой цвет". Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая - желтого, третья- синего. По сигналу «На прогулку!» дети разбегаются по участку в разных направлениях. На сигнал «Найди свой цвет!» дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игру повторить. Усложнение – кегли поменять местами.

### Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

Воспитатель задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукты.

**Чтение художественной литературы** - К. Чуковский «Мойдодыр». Заучивание пословиц и поговорок о здоровье.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

Я эту загадку в карман положу

Достану потом – на себя погляжу…. (Зеркало)

После бани помогаю

Промокаю, вытираю

Пушистое, махровое

Чистое, новое…. (Полотенце)

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой

Мною их скорей помой…. (Шампунь)

**ОБЕД**

Ребята очень рады бывают шоколаду.

А я считаю вкусной морковку и капусту.

Вот полезные продукты – Рыба, овощи и фрукты.

Молоко и мясо съем. Думаю, понятно всем:

Полноценная еда для здоровья нам нужна.

(Обращаем внимание на правильную осанку детей за столом).

**СОН**

Укладывание на сон под спокойную музыку.

Подъём детей постепенный по мере пробуждения.

**Гимнастика после сна "Дружные ребятки"**

Глазки открываются,
Реснички поднимаются,
Дети просыпаются,
Друг другу улыбаются.

Малыши, малыши, дружные ребятки,
Малыши, малыши, делают зарядку.
Руки вверх они подняли, потянулись,
Улыбнулись и еще раз потянулись.
Раз, два, раз, два – ноги поднимаем:
Поднимаем, опускаем,
Поднимаем, опускаем,
Потихоньку мы встаем -
Закаляться мы идем.
Малыши, малыши, дружные ребятки,
Малыши, малыши, сделаем зарядку.

- хождение по «Тропе здоровья»;

- дыхательная гимнастика «Часики» (Размахивая руками вперед-назад, говорить «Тик-так»), «Насос» (Руки вдоль туловища, вдох – наклон в сторону, выдох в другую «С-с-с»).

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов».**

Цель: закрепить знания детей о полезных для здоровья продуктов питания; развить ролевое взаимодействие, диалогическую речь.

**ПОЛДНИК**

**Самостоятельные игры детей.**

**Предложить детям кольцеброс, кегли.**

Цель:учить самостоятельно находить себе занятие по интересам, развивать двигательную активность, силу, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Сюжетно-ролевая игра «Больница».**

Цель: продолжать учить детей развивать многоперсонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».**

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

**Художественно-творческая деятельность - раскрашивание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.**

В группе проходит обсуждение  прошедшего дня (что больше всего понравилось), оформляются выставки детских  работ, фотоматериалы.

Приход родителей за детьми. Общение воспитателей с родителями воспитанников о проведенном Дне Здоровья, по поводу прошедших мероприятий,  рассказ о достижениях ребенка. Приглашение в ближайшие дни посетить выставки  детских работ и групповых фотоотчетов, оформленных в виде газет, журналов и книг и принять участие в конкурсе семейных газет «НАША СЕМЬЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Уход детей домой.