

МБДОУ детский сад №42 п.Анопино

**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ**  
**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**  
**ДЕТСКОГО САДА**

Инструктор по ФИЗО:  
Дунаева Екатерина Геннадьевна

Февраль 2017 г.

### **Проблема:**

Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

### **Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

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

## **Выполнение проекта:**

### **Девиз проекта:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

### **В работе с детьми:**

#### **Ежедневная профилактическая работа**

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия ).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
- Воздушное контрастное закаливание.

#### **Беседы:**

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций
- Встреча с «Витаминком», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)
  - Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)
- Сказка-беседа «В стране Болючке».

#### **Занятия:**

- Физкультурный досуг "День здоровья".
- Занятие «Мой веселый звонкий мяч»

#### **Игры:**

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.
- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
- Рисование на тему «Я люблю спорт!»

#### **В работе с родителями:**

- Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Наглядность в виде информационных файлов

#### **Работа по совместной деятельности родителей и детей:**

- Организована фотовыставка «Путешествие в страну здоровья».
- Анкетирование.

**Сроки проведения: 1-9 февраля 2017 года**

## Конспект НОД по физической культуре с детьми среднего дошкольного возраста "Мой веселый звонкий мяч".

### Задачи:

#### Образовательная:

- учить детей сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры;
- развивать умение детей ловить мяч, не роняя его на пол и бросать мяч только в руки;
- закреплять навыки бега в прямом направлении.

#### Воспитательная:

- прививать любовь к занятиям, физическим упражнениям;
- воспитывать красоту движений.

#### Оздоровительная:

Профилактика плоскостопия, профилактика простудных заболеваний.

### Оборудование:

мячи (большой, средний, маленький, мячи среднего размера по количеству детей, массажные дорожки, 2-е корзины для мячей, гимнастическая скамья, кубики, костюм Петрушки.

### Ход НОД:

Вводная часть: игровой момент.

- Ребята, а вы знаете, что сегодня произошло, когда я пришла в детский сад. Подхожу я к двери и слышу - что за шум? Открываю дверь - а там! Спорили наши мячи, кто из них самый главный? Большой мяч (кричит грубо): "Я самый главный, потому что я самый большой! "Средний мяч (тонким голосом) : "Нет, я самый главный, потому что я новый, красивый и высоко прыгаю"А самый маленький запищал: "Нет, я самый главный, потому что у меня есть шипы, и я делаю деткам массаж, чтобы они были крепкими и здоровыми" Спорили они спорили, корзины перевернулись и мячи раскатились в разные стороны (хватаясь за голову)

-Ребята, вы мне поможете навести порядок, собрать мячи? (ответы детей)

-Ребята, но прежде чем браться за уборку, нам нужно с вами немножко размяться.

Выполняются разновидности ходьбы:

1. На носках - выше, выше, высоко, на носках идем легко.
2. на пятках - после дождя, чтобы ноги не мокли, выше носочки поднимем мы все.

3. С высоким подниманием бедра - я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости.

4. Прыжки с продвижением вперед - выше, выше, высоко, прыгай на носках легко!

- Вот теперь мы с вами готовы приступить к уборке. Готовы?

Ну тогда, 1, 2, 3 - за мячом беги (дети бегут к мячам, берут их в руки и принимают И. П.)

В это время в зал вбегает Петрушка.

Ой, туда ли я попал? Я наверно опоздал?

Мой веселый колпачок, лихо сдвинут на бочок.

Я веселая игрушка, а зовут меня? (Петрушка)

Ой, а что это вы тут делаете?

Петрушка: - А можно и мне вместе с ребятами позаниматься, я тоже хочу быть сильным и здоровым!

Воспитатель: - Ну, конечно же можно, бери себе мяч и становись вместе с детьми.

Основная часть.

1 часть - Общеразвивающие упражнения малым мячом.



Воспитатель: А теперь ребята, давайте сложим мячи в корзину (дети убирают мячи, становятся в шеренгу).

Петрушка:- А теперь, ребята, становитесь все в строй, и я вас поведу в интересное путешествие.

2 часть - ОВД

1. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.

Упражнение выполняется поточным способом.

После выполнения упражнения дети проходят по "дорожкам" здоровья.

Дети делают круг.

Петрушка: - Ребята, вы знаете как меня зовут, а вот я не знаю, как звать вас. Давайте познакомимся! И мой друг Мяч тоже хочет с вами познакомиться.

2. Бросание и ловля мяча, громко называя свое имя (2 раза)



Петрушка хвалит детей и предлагает поиграть еще с мячом.

-Ребята, а вы хотите еще поиграть со мной и с моим другом Мячом? (ответы детей). Тогда размыкаем круг.

3 часть - проводится подвижная игра "Мой веселый звонкий мяч".

Петрушка: Ребята, мне очень понравилось с вами играть, мне пора уже домой, но я обязательно к вам приду еще. До свидания.

## Физкультурный досуг для старшей группы «День здоровья»

**Цель:** укреплять здоровье и осуществлять физическое развитие детей.

**Задачи:**

- удовлетворять физические потребности детей в движении;
- развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию, способность ориентироваться в пространстве;
- создать положительные эмоции, радость от совместной двигательной деятельности.

**ХОД:**

*Дети входят в зал под музыку (спортивный марш, строятся в две шеренги).*

*Воспитатель:* Здравствуйте, ребята!

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт – ура!

Ребята, а вы готовы показать какие вы дружные, ловкие, умелые.

*Дети.* Да!

*Воспитатель:* Сегодня у нас соревнуются две команды: «Крепыши» и «Силачи».

Все к соревнованиям готовы?

*Дети.* Да?

*Воспитатель:* Только все ли вы здоровы?

*Дети.* Здоровы!

*Входит доктор Айболит.*

*Айболит.* Здравствуйте, ребята!

*Дети.* Здравствуйте!

*Воспитатель:* Доктор, всех вы осмотрите

Ловких, смелых отберите!

*Айболит.* Прошу всех удобно встать,

Что скажу, то выполнять.

На площадку по порядку (Ходьба на месте).

Становись скорее в ряд.

На зарядку, на зарядку

Собираем всех ребят.

Повторяйте все за мной:

Вверх рука и вниз рука  
Потянули их слегка  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки!  
Обе руки разминаем  
Наши мышцы укрепляем.  
Наклонитесь в право, (*Наклоны туловища в правую*)  
Наклонитесь влево. (*левую стороны*).  
Разминаем своё тело.  
Чтоб расти и закаляться (*Дети выполняют приседания*).  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.  
Прыгать будем сейчас (*Прыжки на месте*.)  
На обеих ножках.  
Прыгать будем на одной  
И на другой немножко.  
Выше руки поднимите. (*Дыхательные упражнения*).  
Глубоко вдохните.  
Выдохните. Опустите.  
*Айболит*. Все здоровы и к соревнованиям готовы!  
*Дети произносят речёвки.*

***Речёвка команды «Крепыши» Речёвка команды «Силачи»***

Мы зарядкой заниматься  
Если кто – то от зарядки  
Начинаем по утрам  
Убегает без оглядки  
Пусть болезни нас бояться  
Он не станет нипочём  
Пусть они не ходят к нам.  
Настоящим силачом.

*Воспитатель:* Наши ребята делают каждый день зарядку, поэтому они сильные, ловкие и сейчас это покажут.

***1. Игра «Мы весёлые ребята».***

Дети команды «Крепыши» стоят в шеренге на одной стороне зала, на противоположной стороне также располагается команда «Силачи».

Дети произносят слова: «Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови! »

После этого дети каждой команды перебегают на другую сторону и строятся в шеренгу.

Правила: перебегать на другую сторону после окончания слов. Чьи дети быстрее построят шеренгу, та команда и побеждает.

*Игра проводится 4 раза.*

## **2. Игра «Мышеловка»**

Команда «Крепыши» образует круг — мышеловку. Команда «Силачи» изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловку

Переловим всех за раз.



По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу педагога: «Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг и

игра повторяется. Затем педагог подсчитывает количество пойманных мышей командой «Крепыши». После дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры педагог подсчитывает количество пойманных мышей командой «Силачи».

Правила: Если мышеловка захлопнута, мыши не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг. Выигрывает команда поймавшая большее количество мышей.

*Игра проводится 4 раза.*

*Айболит.* Молодцы, ребята! Показали свою ловкость.

Во в сём нужна сноровка,  
Закалка, тренировка!

### **3. Игра «У кого меньше мячей»**

Команды размещаются на разных сторонах зала. Посередине зала натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

Правила: перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

*Игра проводится 4 раза.*

*Айболит.* А теперь мы отдохнем

И гимнастику начнем.

### **4. Зрительная гимнастика**



*Воспитатель стоит перед детьми с флажком в руках. Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Глазки вправо, глазки влево,  
И по кругу проведем.  
Быстро – быстро поморгаем.  
Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.  
А на выдохе опять  
Глазки заставляй моргать.  
А сейчас расслабились  
На места отправились.

### **5. Игра «Ловишка, бери ленту!»**

Все дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка из команды «Крепыши». По сигналу педагога: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке, ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Педагог подсчитывает количество детей оставшихся без ленточек. Затем возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим из команды «Силачи».

Правила: разбежаться после сигнала; руками не придерживать ленточку. Выигрывает команда ловишка, которой собрали большее количество ленточек.

*Игра проводится 4 раза с разными водящими.*

#### **6. «Донеси – не урони!»**

Дети выстраиваются своими командами в колонны по одному у исходной линии. В руках у впереди стоящих ложка с пластмассовым шариком. По команде педагога игроки идут до ориентира с ложками в руках, стараясь не уронить шарик. Обойдя ориентир возвращаются в свою колонну и передают ложку следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.



*Айболит.* Вам, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет

И будьте здоровы!

У меня есть для вас призы: витаминки – аскорбинки. (*Айболит раздает детям призы.*)

До новых встреч, ребята!

## Фотовыставка «Путешествие в страну Здоровья!»



Рисование на тему «Я люблю спорт!»



**Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»**

