«В здоровом теле – здоровый дух!»

**Группа:** младшая

**Длительность:** краткосрочный проект

**Подготовила:** Караськова Г. В. 2021г.

**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, зрения).

• Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

• Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ:

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)

• "Беседа о здоровье, о чистоте". Решение провокационных вопросов,

проблемных ситуаций (Приложение № 2).

• Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни

человека (дидактические игры)

• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук

умывании (потешки) (Приложение № 3)

• Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». (Приложение № 4)

ЗАНЯТИЯ:

• Физкультурное занятие "В стране здоровья".

• Показ открытого занятия «День здоровья» (Приложение № 5)

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», «Бегите ко мне» и т.д.

• Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

• Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение №6)

• Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина

победа" А. Кутафин и др.

• Выставка рисунков о спорте.

В работе с родителями:

• Была проведена консультация «Физоборудование своими руками»

• Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка,

о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

• Наглядность в виде информационных файлов «Народная мудрость

гласит»,

• Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

• Была проведена выставка физкультурного оборудования, где

высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

• Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать,

чем листочек может стать». (Приложение № 7)

• Организована фотовыставка «Спортивный уголок».

Результат проекта: Проект «Будь здоров!» разрешил проблему, реализовал

поставленные задачи. 91% родителей с огромным желанием приняли участие

в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием,

изготовленного из бросового материала.

Родители поделились своими впечатлениями и отзывами в группах онлайн.

«Путешествие в страну здоровья»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не

хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для

зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды) здоровья».

***Приложение № 1***

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не

хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для

зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды)

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных

вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно

верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать

полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим

чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные,

вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

***Приложение №* 2**

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. В формировании

понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться

о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

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 делайте

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.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые

овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;

есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в

подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у

Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь

здоров!"

Отсюда вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С,

Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для

зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

*Приложение №3*

Потешки при умывании

Водичка-водичка,

Умой Настино личико,

Настя кушала кашку,

Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была

Самой чистенькой всегда,

Помоги, водичка,

Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся,

грязь смывайся,

Грязь смывайся!

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,

Умой Лешино личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-ножку.

Лейся, лейся, лейся

По-сме-лей -

Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Если б грязнуля вспомнил про мыло –

Мыло его,

Наконец, бы отмыло.

***Приложение № 4***

В стране Болючке.

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 человечьим: Антошку утащила колдунья

Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она

тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его

погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже

сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с

тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор

Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что

надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать

Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? -

спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На бегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень

быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло

фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а

потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у

дороги прячется. 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. Из

чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый,

напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала.

Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить

липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в

нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за

кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а

другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и

моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет.

Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им 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. А теперь идите по

этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

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.

Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться,

т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек,

улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда

одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке.

"Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов.

На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки,

ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что

задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и

прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится

холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки,

вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой,

схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались

куталки".

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! Запомните, их

куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать

пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не

узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

**Приложение №5**

Конспект открытого спортивного занятия в младшей группе

«День здоровья»

Цель: формировать у детей навыки **здорового образа жизни**.

Задачи:

- укреплять **здоровье детей**;

- предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее;

- воспитывать любовь к занятиям физической культурой;

- создать радостное и веселое настроение.

Ход занятия:

В **группу** влетает шар с письмом

Ведущий: Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. Давайте посмотрим, от кого же оно? *(Читает)*

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то кашель, а мне бы так хотелось с вами поиграть».

Ребята, зайчик заболел! Давайте мы поскорее отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**.

В гости с пустыми руками идти не принято, так давайте возьмем карзинус полезными овощами и фруктами. Мы угостим ею нашего Зайку, чтобы он, побыстрее поправился.

Домик Зайки стоит далеко от детского сада. Поэтому для начала нам нужно отправится в лес. Поедем с вами на поезде!

Звучит песня *«Паровозик из Ромашково»*

Ведущий: Дети! Мы приехали в лес. Здесь есть весёлая полянка. Но чтобы до неё добраться, надо пройти по узкому мостику, перейти болото, потом перепрыгнуть через ручеёк. Давайте сделаем зарядку, тогда легче будет преодолеть препятствие.

Музыкально-игровая гимнастика. ????

Ведущий: Прибежали на полянку, а на ней столько листиков разноцветных. Давайте немножко отдохнём и поиграем с листочками.

Дыхательное упражнение *«Подуем на листочки».*

Ведущий: Ребята нам пора отправляться в путь, ведь нас ждёт зайчик.

Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий.

Ведущий: Посмотрите, а вот и домик Зайчика. Давайте я постучу *(в окошке появляется Зайка).*

Зайчик: *(чихает и кашляет)* Кто там?

Ведущий: Это ребятки из детского сада к тебе пришли. Ты зайка нам письмо написал.

Зайчик: Ой, как хорошо, что вы пришли, а то я никак в детский сад к вам не могу прийти, болею вот.

Ведущий: Ребята Зайчику надо помочь. Дадим ему полезных овощей и фруктов, пусть поправляется. Держи Зайка корзинку, дети тебе гостинец принесли, что бы ты поправился.

Зайчик: Спасибо большое! А вы тоже часто болеете?

Ведущий: Мы заботимся о своём **здоровье**, и что бы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

Зайчик: А меня научите?

Ведущий: Конечно, смотри и повторяй.

Музыкально-ритмичная гимнастика.

Зайчик: Как **здорово**! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Ведущий: А ещё, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты, которые мы тебе принесли - в них содержится много полезных для **здоровья веществ-витаминов**.

Зайчик: А я так и делаю! У меня на грядке растёт морковка. Хотите, и вас угощу? *(даёт грязную морковку).*

Ведущий: Ребята, посмотрите какая грязная морковка!

Зайчик: Вы ешьте, и не обращайте внимания!

Ведущий: Чтобы от микробов защитится водой и мылом нужно мыться, А перед едой мыть фрукты, овощи водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются наши ребятки, и повторяй за ними.

Игра: *«Зайка серый умывается».*

Ведущий: Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматся физкультурой. Правда,ребята?

Зайчик: Я чувствую, что уже **здоров**,и мне не нужно докторов!

Со **спортом буду я дружить**

И **здоровьем буду дорожить**!

Ведущий: А нам пора возвращаться в детский сад.

Зайчик: Спасибо вам ребята! Будьте всегда **здоровыми и весёлыми**!

Песня-игра *«Автобус».*

Ведущий: Вот и приехали мы в детский сад. Понравилось вам в лесу? Мы к Зайке теперь дорогу знаем и в гости к нему ещё не раз отправимся.

**Приложение № 6**

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.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.