

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

# «Будь здоров!»

Физкультурный проект работы  
с детьми средней группы



Провела воспитатель:  
Попова А.А.

# 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



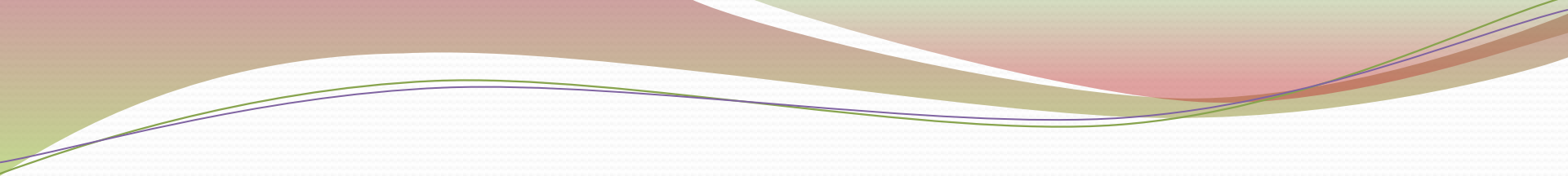


# Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

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)

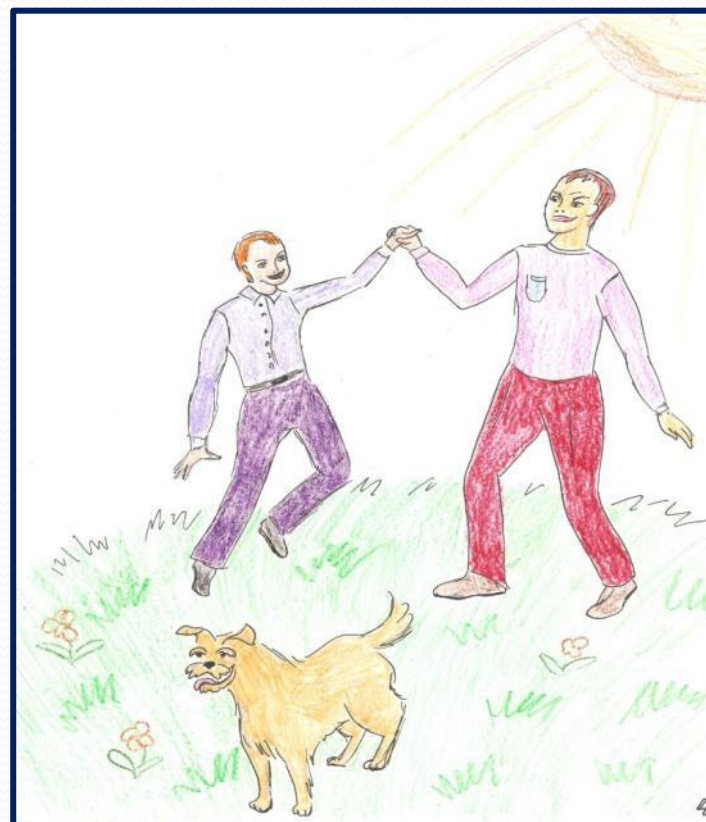
**ЦЕЛЬ:** научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

«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!...»

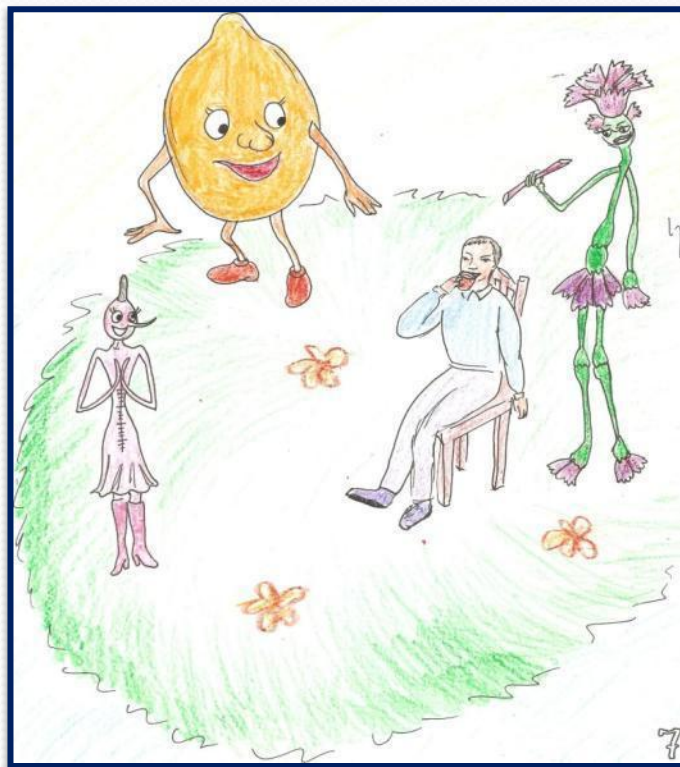




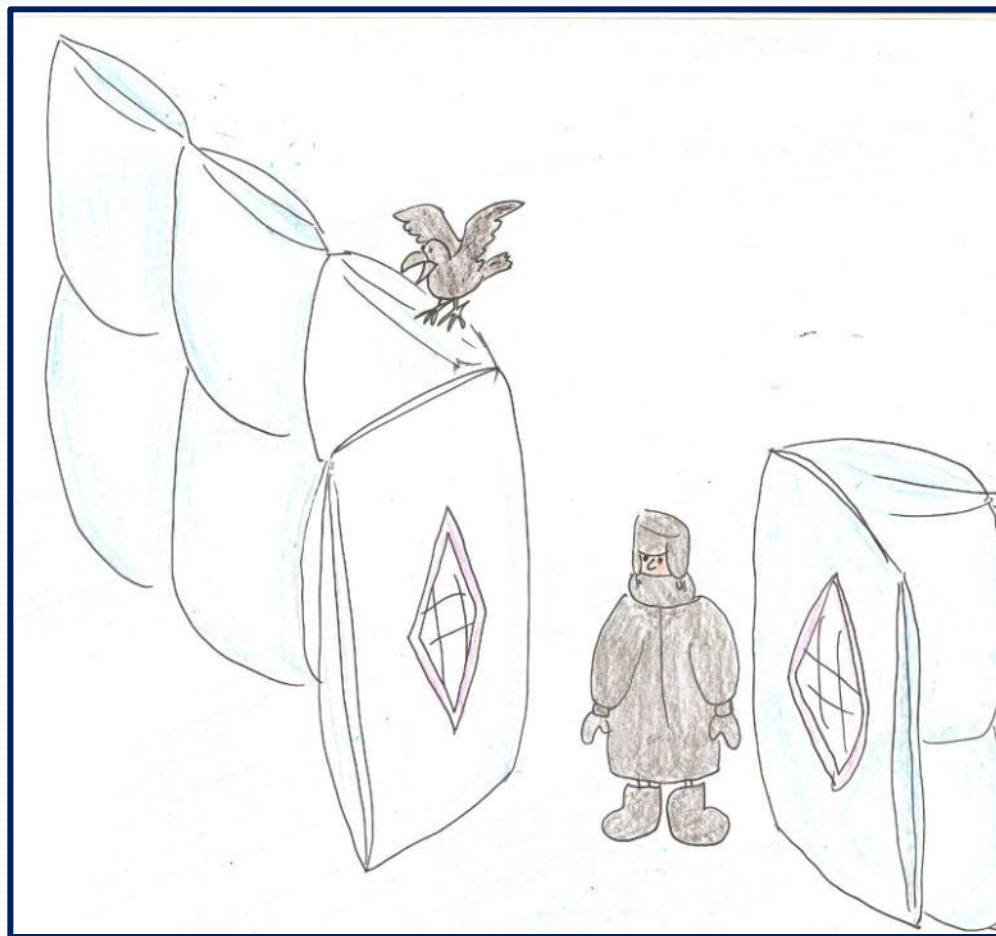
**«...Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный...»**



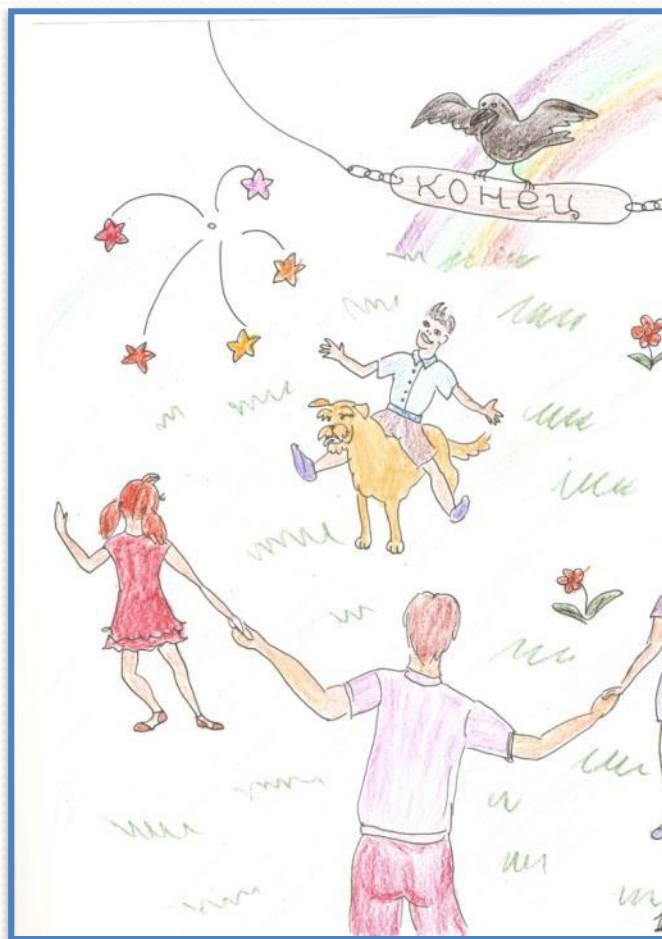
«...На встречу к ним вышли ~~девочка и мальчик~~, они представились **ГВОЗДИЧКА** и **ЛИМОНЧИК**. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - 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**



**В бассейне**



# ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ 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.**
- **Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.**
- **Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.**

# ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ о спорте.





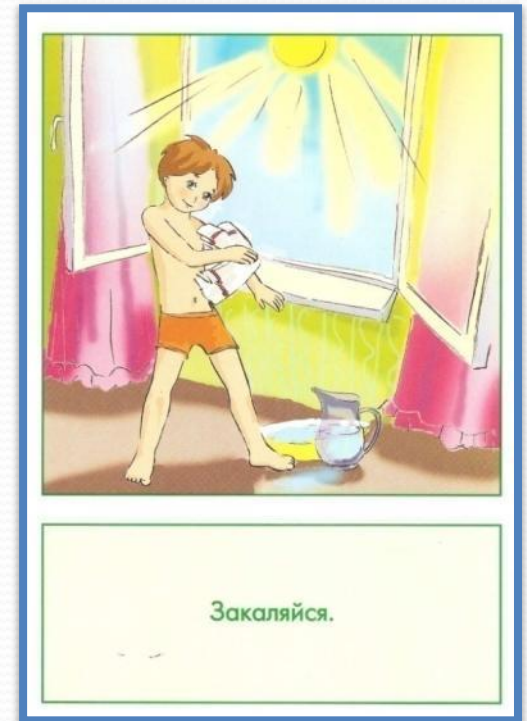
# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



# КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

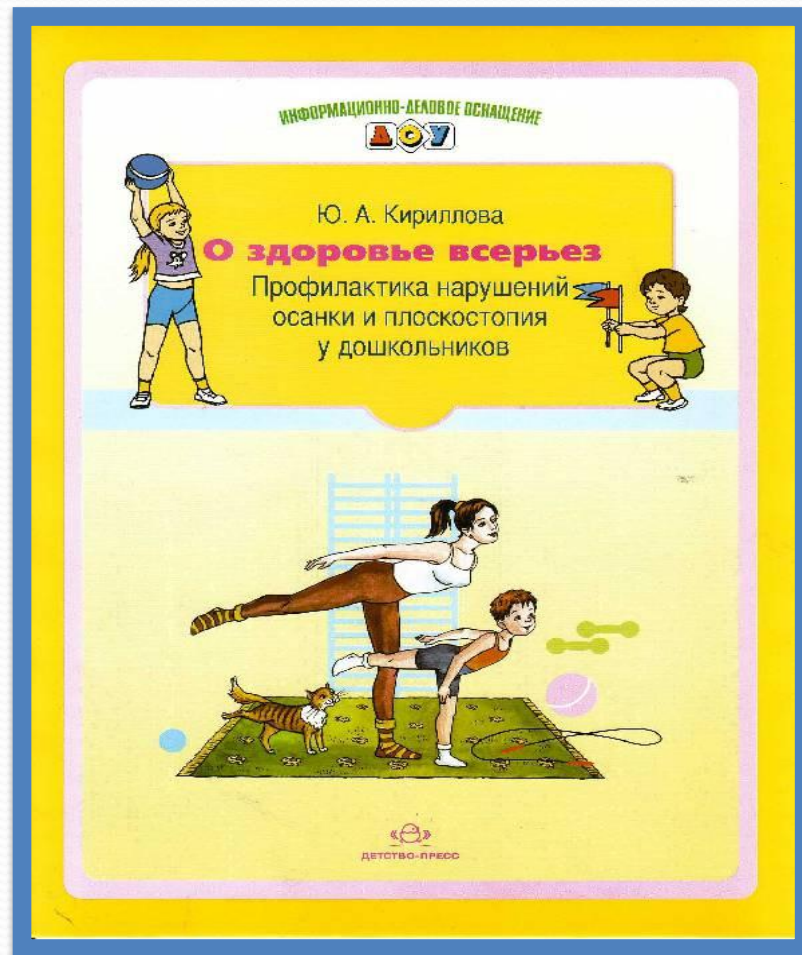
## («Расскажите детям»)

«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. ...»





# НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!