

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад 3 (МКДОУ д/с № 3)**

**Краткосрочный проект:  
«На прогулке мы играем  
и здоровье укрепляем»  
в подготовительной к школе группе.**



**Выполнила: воспитатель Логачева Н.В.**

**2019-2020 уч.г.**

*«День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья».*  
*Г.А.Сперанский.*

**Аннотация:**

- Недельный проект по здоровьесбережению: «На прогулке мы гуляем и здоровье укрепляем!».
- Неделя зимних игр и забав на прогулке (с 13 по 17 января).

**Вид проекта:**

- по доминирующей в проекте деятельности: практико – ориентированный;
- по содержанию: психолого – педагогический, здоровьесберегающий;
- по времени проведения: недельный;
- по характеру контактов: в рамках ДОУ;
- участники проекта: воспитатель, дети, родители.

**Актуальность проекта:**

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Прогулка развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей, а также решает вопросы нравственного воспитания.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Для реализации данных задач необходимо создать определенные условия, а именно установить оборудование для развития движений, которое бы имело привлекательный вид, было прочным, хорошо обработанным, закрепленным и соответствовало возрасту и силам детей.

Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой и радостью.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от детей определенной выдержки, организованности и выносливости. Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других — упражнение в равновесии, для третьих — спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.

Для воспитателей прогулка — это уникальная возможность не только оздоровить детей, но и обогатить ребенка новыми знаниями, показать опыты, материал для которых предоставляет сама природа, развить внимание, память и т. п.

Прогулка с детьми также является важным здоровьесберегающим режимным моментом образовательного процесса ДОО. Закаливающие действия, колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой — всё это благоприятно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние детей. Но не все дети на прогулке бывают одинаково активны, подвижны и самостоятельны. Большинство детей быстро утомляются от однообразных действий и поз. Им не всегда удаётся удовлетворить свою природную потребность в двигательной активности.

В данном проекте представлена система работы, помогающая рационально спланировать содержание двигательной активности детей, чтобы оздоровительно - воспитательное значение прогулки возросло.

Проект **актуален**, т.к. по реализации позволяет обеспечить активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельностью, создать условия для развития самостоятельной физической активности.

Данный проект **ценен** тем, что деятельность его не ограничится определенными сроками. Оборудованный групповой участок на территории детского сада позволит вести системную физкультурно-оздоровительную и воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста во время проведения прогулок, организовывать досуг семей воспитанников детского сада. Кроме того, данный проект может быть реализован на любом другом участке, на базе любого ДОО.

### **Цель проекта:**

- Обеспечить укрепление здоровья, профилактику утомления, оптимизацию двигательной активности детей.

### **Задачи проекта:**

1. Укреплять здоровье детей, популяризировать зимние виды спорта.
2. Сформировать физические качества: развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость.
3. Воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни.

4. Способствовать налаживанию эмоционального контакта с родителями, улучшению детско – взрослых отношений.
5. Расширять перечень спортивных игр и забав, развлечений, используемых в воспитательно – образовательной работе.
6. Выявить наиболее рациональные приёмы организации развлекательной и двигательной деятельности детей на прогулке.

#### **Формы работы с детьми:**

- НОД познавательного цикла, беседы, чтение художественной литературы;
- НОД продуктивной деятельности: аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации.

#### **Ресурсное обеспечение проекта:**

- Физкультурный уголок в группе.
- Спортивный участок на территории МКДОУ.
- Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

#### **Методический инструментарий**

- Карточка подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения.
- Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

#### **Методы проекта:**

1. Анализ литературы по данной теме.
2. Подвижные игры, игры – эстафеты.
3. Проведение физкультурно – спортивного досуга «Мама, папа, я – спортивная семья!».
5. Индивидуальная работа с детьми.
6. Индивидуальная, подгрупповая, групповая работа с родителями, размещение наглядной информации для родителей.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Для детей:**

- умение организовывать двигательную активность на улице,
- самостоятельное и творческое использование оборудования и атрибутов для двигательной активности на прогулках.

##### **Для педагога:**

- повышение профессионализма, внедрение новых методов в работе с детьми и родителями.

##### **Для родителей:**

- повышение уровня личностного сознания, укрепление взаимоотношений между детьми и родителями.

#### **Девиз проекта:**

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

## **Механизм реализации проекта:**

### **Этапы работы:**

#### **1 этап - Подготовительный**

- Подбор методической литературы, пособий, оборудования.
- Разработка перспективно – тематического плана;
- Подготовка цикла тематических мероприятий;
- Разработка консультаций, памяток для родителей.
- Подбор и размещение наглядной информации в информационном уголке для родителей на тему: «Режим дня – залог здоровья и успеха», «Как сохранить осанку», «Здоровье ребенка», «Физическое воспитание детей в семье», «Спорт в жизни ребенка», «Профилактика простудных заболеваний».
- Консультация для родителей: «Как организовать прогулку с ребенком зимой».
- Памятки «Движение и здоровье детей», «Семь родительских заблуждений о морозной погоде», «Как организовать прогулку в зимнее время».
- Родительское собрание «Мир здоровья».

#### **2 этап - Практический**

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей ЗОЖ;
- Специально – организованная деятельность детей с воспитателем.
- Совместная деятельность воспитателя с детьми и родителями.
- Подвижные игры, игры – эстафеты.

#### **3 этап – Заключительный.**

- Проведение физкультурно – спортивного досуга «Мама, папа, я – спортивная семья!».
- Оформление выставки творческой деятельности детей.

### **Результат недельного проекта по здоровьесбережению.**

1. Возросший интерес детей к двигательной активности на прогулке.
2. Дети получили удовлетворение и много положительных эмоций от зимних игр.
3. Активное участие родителей в проекте.
4. Повысился интерес родителей к жизни группы.
5. Получили опыт работы по проведению прогулки с родителями.
6. Оформлена выставка детских творческих работ.

## **Перспективно – тематический план**

### **Ежедневная профилактическая работа**

- Профилактическая гимнастика (*дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения*),

- облегченная одежда в групповой комнате и на прогулке,
- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»,
- чистка зубов после обеда,
- прием фитонцидов (чеснок во время обеда),
- витаминизация 3-го блюда,
- закладывание оксолиновой мази в носовые проходы (после утренней гимнастики),
- воздушное контрастное закаливание,
- сон без маек.

День проекта	Задачи	Содержание
<p><b>1 день – 13 января</b></p> <p>«День зимних забав»</p> <p><u>Девиз:</u> Работа нелегка – лепить снеговика!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять здоровье детей.</li> <li>2. Совершенствовать навыки детей по лепке из снега, учить с помощью взрослого создавать конструкцию, украшать, обыгрывать ее.</li> <li>3. Доставлять детям радость от игры со снегом, закреплять знания детей о свойствах снега (снег холодный, работаем в варежках; снег липкий, лепятся фигуры; фигуры поддаются окрашиванию, как вода и лед – наносим на снег краску).</li> <li>4. Развивать творческие способности, зрительное восприятие, воображение.</li> </ol>	<p><b>Работа с детьми:</b></p> <p><b>Утро:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Спорт и здоровье».</li> <li>2. Чтение А. Барто «Не одна».</li> <li>3. Продуктивная деятельность – рисование «Веселый снеговик» (карандашами)</li> </ol> <p><b>Прогулка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры со снегом – изготовление снеговика.</li> <li>2. Трудовые поручения - расчистка пространства для снежных построек.</li> <li>3. Подвижная игра «Ледяная карусель», «Ловишки».</li> </ol> <p><b>Вечер:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника», «Аптека».</li> <li>2. Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно».</li> <li>3. Беседа «Правила поведения на улице».</li> </ol> <p><b>Работа с родителями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядная информация в уголке для родителей: «Как сохранить осанку», «Режим дня – залог здоровья и успеха».</li> <li>2. Памятка «Движение и здоровье детей».</li> <li>3. Устные беседы «Чесночницы – одна из мер профилактики вирусных инфекций».</li> </ol>

<p><b>2-й день – 14 января.</b></p> <p>«День зимних забав».</p> <p><u>Девиз:</u> «Зимой развивайся – спортом занимайся!».</p>	<p>1. Приобщать детей к физкультуре, зимним подвижным играм на свежем воздухе, развивать двигательную активность.</p> <p>2. Учить детей согласовывать движения с правилами игры, подчиняться правилам, демонстрировать в игре образцы ролевых действий.</p> <p>3. Обеспечить полноценный активный отдых на прогулке в зимнее время года и безопасность поведения на игровой площадке.</p>	<p><b>Работа с детьми:</b></p> <p><b>Утро:</b></p> <p>1. Чтение В. Осеевой «На катке».</p> <p><b>Прогулка:</b></p> <p>1. Подвижные игры: «Ледяная карусель», «Передай шайбу», «Ловишки», «Кто дальше бросит снежок», «Две из трех».</p> <p>2. Трудовые поручения: «Собираем снег для горки» - постройка горки.</p> <p><b>Вечер:</b></p> <p>1. Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания».</p> <p>2. Индивидуальные дидактические игры «Чего не стало», «Подбери нужное».</p> <p><b>Работа с родителями:</b></p> <p>1. Наглядная информация в уголке для родителей: «Физическое воспитание детей в семье», «Здоровье ребенка».</p> <p>2. Памятка «Семь родительских заблуждений о морозной погоде».</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями: «Спортивная обувь для занятий физкультурой»</p>
<p><b>3-й день – 15 января.</b></p> <p>«День быстрых санок».</p> <p><u>Девиз:</u> «Тот, кто веселится – мороза не боится!».</p>	<p>1. Активизировать двигательную активность детей.</p> <p>2. Доставлять детям радость от игр на свежем воздухе.</p> <p>3. Развивать умение согреваться на морозе, правильно дышать.</p> <p>4. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p>	<p><b>Работа с детьми:</b></p> <p><b>Утро:</b></p> <p>1. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»,</p> <p>2. Беседа «Почему быть здоровым – хорошо?».</p> <p>3. Игры с мячом в уголке физического воспитания.</p> <p><b>Прогулка:</b></p> <p>1. Игры - соревнования: «Зимние катания», «Перевези и не урони», «Кто быстрее», «Тише едешь –</p>

		<p>дальше будешь»</p> <p><b>Вечер:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Творческая работа – лепка «Мы катаемся на санках».</li> <li>2. Индивидуальные дидактические игры «Кто больше назовет полезных продуктов питания».</li> </ol> <p><b>Работа с родителями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядная информация в уголке для родителей: «Спорт в жизни ребенка».</li> <li>2. Консультация «Как организовать прогулку с ребенком зимой».</li> <li>3. Индивидуальные беседы «Бережем зубы с детства».</li> </ol>
<p><b>4-й день – 16 января.</b></p> <p>«День путешествий».</p> <p><u>Девиз:</u> «Не зеваем, детвора, путешествовать пора!».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Путешествие детей по территории детского сада, рассматривание снежных построек на других участках возрастных групп, проведение совместных игр, учить приветствовать знакомых ребят и взрослых.</li> <li>2. Обращать внимание детей на потенциальные опасные места на территории детского сада – под крышей, скользкие участки. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на прогулке.</li> <li>3. Развивать наблюдение за</li> </ol>	<p><b>Работа с детьми:</b></p> <p><b>Утро:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чтение Н. Носова «На горке».</li> <li>2. Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.</li> <li>3. Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;</li> <li>3. Чтение сказки Сказка о зубной щётке».</li> </ol> <p><b>Прогулка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительная ходьба на лыжах вокруг территории участка.</li> <li>2. Подвижные игры «Мы веселые ребята», «Два Мороза».</li> </ol> <p><b>Вечер:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка-беседа «В стране Болючки».</li> <li>2. Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;</li> <li>3. Индивидуальные дидактические игры «Подбери предметы», «Кому что нужно».</li> </ol> <p><b>Работа с родителями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядная информация в уголке для родителей: «Профилактика</li> </ol>

	<p>птицами на кормушке.</p> <p>4. Формировать начало культуры здоровья, развивать физическую выносливость.</p>	<p>простудных заболеваний».</p> <p>2. Памятка «Как организовать прогулку в зимнее время».</p> <p>3. Индивидуальные беседы «Одеваем по погоде».</p>
<p><b>5-й день – 17 января.</b></p> <p>Физкультурно – спортивный досуг «Мама, папа, я – спортивная семья!».</p> <p>Девиз: «Долой простуду – играть с родителями я буду!».</p>	<p>1. Укреплять доброжелательное сотрудничество между педагогами и родителями.</p> <p>2. Учить родителей совместным играм с детьми.</p> <p>3. Обеспечить полноценный отдых на зимней прогулке.</p> <p>4. Создать у всех участников спортивного досуга положительный эмоциональный настрой.</p>	<p><b>Утро:</b></p> <p>1. Продуктивная деятельность: рисование «Прогулка всей семьей».</p> <p>2. Изготовление альбома о различных зимних видах спорта.</p> <p>3. Заучивание пословиц и поговорок о спорте, здоровье.</p> <p><b>НОД по социальному миру</b> Беседа: «<i>Витамины я люблю – быть здоровым я хочу</i>».</p> <p><b>Прогулка:</b> Подвижные игры: «Тройной прыжок», «Бом», «Снайпер» (бросание снежка в цель).</p> <p><b>Вечер:</b></p> <p>1. Физкультурно – спортивный досуг «Мама, папа, я – спортивная семья!».</p> <p>2. Родительское собрание «Мир здоровья»</p>