**Проект «Малыши - крепыши»**

**Цель:** накопление опыта познания действительности, ведущего к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Дать представление о значимости физической культуры для формирования здорового образа жизни.
2. Развивать познавательные способности, через исследовательскую деятельность, расширяя знания детей об окружающем мире.
3. Развивать ловкость, координацию движений, выносливость, пространственное мышление, совершенствовать и обогащать двигательный опыт.
4. Формировать и сплачивать детский коллектив через совместную деятельность, развивая проявление чувств товарищества, взаимопонимание.
5. Воспитывать бережное отношения к природе и здоровому образу жизни, используя здоровье сберегающие технологии.

**Обоснование выбора объекта:**

1. Использование физической культуры для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.
2. Познание данного объекта, дает возможность детям осознать ценность здорового образа жизни, беречь, что окружает, развивать социальные навыки.
3. Физическая культура помогает удовлетворить насущные и личностные потребности в рамках оздоровительной работы.
4. Уникальность физической культуры – что она всесезонна.

**Конечный продукт:**

1. Исследовательский альбом (конспект с фотографиями и рисунками).
2. Создание картотеки игр:

* Дидактические игры
* Подвижные игры
* Сюжетно – ролевые игры
* Игры – упражнения
* Наблюдения, прогулки и экскурсии

**Этапы реализации проекта:**

1. Мотивация на деятельность.
2. «Познание объекта» (исследовательская деятельность).
3. «Создание объекта» (проектная деятельность).
4. Презентация результатов для детского дома, на педсовете.

Сроки реализации осень – зима – лето 2015 – 2016 учебный год.

**Предварительная работа:**

1. Беседы о физической культуре и здоровом образе жизни.
2. Подобран иллюстрированный материал по теме проекта, пословицы, поговорки, загадки.
3. Инструктаж по правилам безопасности.
4. Создание карт-маршрутов, названий и девизов для команд.
5. Оформление грамот для участников.

**Оборудование для занятий:**

Компас, карта, рюкзаки, спички, кружки, запасные носки, кепки, платки, зонт, корзинки, мячи, обручи, флажки, веревка, продуктовый набор, одноразовая посуда, фотоаппарат.

**Предварительные результаты:**

1. Приобретение воспитанниками знаний о критериях здорового образа жизни.
2. Формирование позитивного отношения ребенка к здоровому образу жизни и активному отдыху на природе.
3. Приобретение детьми опыта самостоятельного социального действия.

Итогом реализации систематической работы по оздоровлению старших дошкольников средствами физической культуры будет являться положительная динамика общего состояния здоровья детей.

Одной из важнейших теоретических и практических задач оздоровительной работы в детском доме является внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

**Острота проблемы состоит в том, что:**

* необходимо пересмотреть организацию оздоровительной работы в детском доме, а также найти оптимальные варианты решения данной проблемы;
* показатели здоровья детей требуют принятия более эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья наших дошкольников;
* многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и психологических проблем развития детей.
* Изучение специальной литературы, практического опыта коллег из других регионов, анализ существующих форм, методов и условий реализации оздоровительной работы в нашем детском доме помог найти новые решения и новые возможности в этом направлении через использование элементарных форм физической культуры.

Предлагаемая нами система работы по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского дома.

Занятия физкультурой являются мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуются общедоступностью и рекомендованы, практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а также решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Организация оздоровительной работы включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический и познавательный; умело сочетает в себе игру, спортивные упражнения, элементарные эксперименты, оздоровительную гимнастику.

**Темы занятий по физкультуре**

**Октябрь**

* Как мы путешествуем.
* Рюкзаки туристы взяли.
* Север, юг, восток и запад.

**Ноябрь**

* Виды туризма: пеший, горный, водный, вело и мотто.
* Тропинками туристов: лекарственные и ядовитые растения.
* Движение детей по маршруту.

**Декабрь**

* Найди клад по карте – схеме.
* О ценностях здорового образа жизни.
* Первая помощь в походе (ушиб, обморожение, порез).

**Январь**

* Путешествие по белой тропе.
* Новогодние приключения туристов.
* Лыжная подготовка туристов.

**Февраль**

* Поход с Чингачгуком. Найди клад.
* Виды переправ.
* Правила поведения в походе (техника безопасности).

**Март**

* Маленькие человечки идут в поход.
* Сигналы опасности природы (шипы, колючки, яркая окраска).
* Закаливание. Гигиена туристов в походе.

**Апрель**

* Укладка рюкзака. Установка палатки.
* К походу готов туристы на учениях.

**Май**

* Турслет – игры туристов.

**Дидактические игры для детей дошкольного возраста**

1. **«Путешествие»**

**Цель:** учить детей находить дорогу по ориентирам.

**Ход:** воспитатель выбирает 1 -2 ведущих, которые по ориентирам (деревья, кустарники, и т.д.)определяют дорогу.

1. **«Подумай и отгадай»**

**Цель:** учить детей различать туристическое снаряжение (аптечка, предметы туризма, походный инвентарь).

**Ход:** детям предлагают иллюстрации с изображением туриста с рюкзаком, различными предметами туризма, туристического снаряжения, туристического инвентаря. Из этого многообразия выбрать те, которые могут пригодиться в походе. Выигрывает тот, кто безошибочно справляется с заданием.

1. **«Лесник»**

**Цель:** закреплять знания детей о внешнем виде некоторых деревьев и кустарников.

**Ход:** выбирается лесник, а остальные дети его помощники. Они пришли помогать леснику, собирать семена для новых посадок. Лесник говорит: на моем участке растет много берез, тополей и кленов, давайте выберем семена. Лесник описывает дерево, не называя его, дети ищут семена и показывают леснику. Выигрывает тот, у кого больше семян и кто не ошибся в названиях семян (от какого они дерева).

1. **«Что будет если…»**

**Цель:** учить замечать последствие своих действий по отношению к природе.

**Ход:** воспитатель задает ситуацию, для обсуждения с детьми, в результате чего, дети приходят к выводу о бережном отношении к природе. Например, «Что будет, если сорвать все цветы?», «Что будет, если уничтожить всех бабочек?»

1. **«Что растет в лесу?»**

**Цель:** закреплять знания детей о растениях, произрастающих в лесу.

**Ход:** воспитатель выбирает несколько детей и просит их назвать, что растет в лесу.Воспитатель говорит: «Грибы» - дети по очереди называют виды грибов. «Деревья» - названия деревьев. Побеждает тот кто больше знает о этом растениях леса.

1. **«Что из чего сделано («Чудесный мешочек»)»**

**Цель:** учить детей определять материал, из которого сделан предмет.

**Ход:** дети на ощупь вынимают предмет и называют материал, из которого он изготовлен.

1. **«Будь внимателен («Лото»)»**

**Цель:** развивать у детей внимание и познавательный интерес.

**Ход:** дети раздаются маленькие карточки, а у воспитателя карточки с крупным изображением. Например, «Весло – водный туризм», «Каска – горный туризм». «Велосипед – вело туризм».

1. **«Знатоки туризма»**

**Цель:** различать ядовитые и съедобные грибы и ягоды, цветы и животные, которые занесены в красную книгу.

**Ход:** воспитатель показывает картинку, а ребенок называет и рассказывает о изображении на картинке.

**Подвижные игры для детей дошкольного возраста**

1. **«Ловкий турист» игра – эстафета**
2. Одеть рюкзак
3. Бег с рюкзаком между кубиков змейкой.
4. Добежать до флажка и принести его следующему игроку.
5. **«Кто быстрее» игра – эстафета**
6. Прыжки на двух ногах до черты – с кочки на кочку, держа мяч в руках или ногах.
7. Передача мяча из-за головы двумя руками, следующему игроку.
8. **«Туристические препятствия» игра – эстафета**
9. Прыжки из обруча в обруч
10. Пролезание в последнем обруче, способом снизу-вверх.
11. Бег по прямой до флажка и обратно.
12. **«Болото» игра – эстафета**

Прыжки с кочки на кочку, перенося впереди себя какой-нибудь предмет.

1. **«Северный южный ветер»**

Выбирают двух водящих: первый – синяя лента на руку, он замораживает, а второй с красной ленточкой, он размораживает, дотрагивается рукой до «замороженного ребенка» и говорит: «Свободен».

1. **«Бабочки, лягушки, цапли»**

Дети свободно бегают по площадке, по сигналу воспитателя подражают движениям - лягушка прыгает, опускаясь на четыре конечности, бабочка летает, цапля замирает на месте на одной ноге. Воспитатель говорит, побежали – произвольный бег по площадке.

1. **«Прогулка с компасом»**

**Цель:** формирование у детей чувства доверия к окружающим.

**Ход:** группа детей разбивается на пары: ведомый – турист, ведущий – компас. Каждому ведомому завязывают глаза, ведущий его ведет, задание заключается в том. Что нужно пройти все игровое поле вперед и назад, при этом турист не может общаться с компасом, на вербальном уровне. Ведущий помогает ведомому держать направление, избегая препятствий с другими туристами. После игры дети говорят, что чувствовали, полагаясь на своего партнера.

1. **«Воевода»**

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому и произносят слова: «Катится яблоко в круг хоровода, кто его поднял, тот воевода». Ребенок, у которого в этот момент оказался мяч – Воевода, он говорит: «Я сегодня воевода, я бегу из хоровода» и бежит за круг. Бегая за кругом, кладет мяч на пол между двух игроков. Дети говорят: « Раз, два – не воронь и беги, как конь». Игроки бегут в противоположные стороны. Стараясь раньше напарника схватить мяч, кто первый, тот и катит мяч по кругу, игра продолжается.

**Сюжетно-ролевые игры для детей дошкольного возраста**

**Цель**: Освоение первоначальных представлений социального характера и включение детей в систему социальных отношений.

**Задачи:**

1. Развитие игровой деятельности.
2. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками, взрослыми.
3. Воспитание у детей инициативы, самостоятельности, организаторских способностей, доброжелательности.

**Сюжетно – ролевые игры:**

1. «Путешествие в лес».

2. «Отправляемся в поход».

3. «Магазин для туристов «Робинзон».

4. «Путешествие к реке на автобусе».

5. «Кулинарный поединок».

6. «Поход на рыбалку».

**Игры упражнения для детей дошкольного возраста**

**Цель:** развитие физических качеств, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.

**Ходьба:**

1. По ровненькой дорожке.
2. Пройти по узкой дорожке.
3. Пройти по извилистой дорожке.
4. Пройти по дорожке с препятствиями.

**Бег:**

1. В одном направлении.
2. В разных (врассыпную) направлениях.
3. С высоким подниманием колен
4. Игры – эстафеты.

**Прыжки:**

1. С кочки на кочку.
2. Допрыгни до ветки.
3. Прыжки через скакалку.
4. Кто дальше всех прыгнет.
5. Перепрыгни через ручеек, канавку.

**Ползание и лазание:**

1. Лазание по гимнастической лестнице.
2. Лазание по канату как мишка.
3. Пролезь в обруч.
4. Подлезь под дугу.

**Бросание, ловля, метание.**

1. Подбрось, поймай.
2. Метание шишек, снежков, мячей.
3. Попади в цель.
4. Перебрасывание мячей.
5. Подбрось, поймай, упасть не давай.
6. «Школа мяча».

* Катание на лыжах, коньках, санках, самокатах, велосипедах.
* Скольжение по ледяным дорожкам.
* Игры с водой и песком.
* Игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона, хоккея, настольного тенниса.

**Экскурсии для детей дошкольного возраста**

**Цель:** Развитие у детей познавательных интересов, интеллектуального развития.

**Задачи:**

1. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.
2. Развитие познавательно-исследовательской деятельности.
3. Воспитание у детей наблюдательности, внимания, любви и бережного отношения к природе.
4. Закреплять умения, как правильно вести себя в природе.

**Темы экскурсий:**

1. На луг (наблюдения, пешие прогулки).
2. На водоем (наблюдения, экологические тропы).
3. В лес (полоса препятствий).
4. В сквер (наблюдения, игры).
5. В парк (подвижные игры, викторины).

**Список литературы**

1. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. – М.: Просвещение, 2004. – 143 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. // Программа и программные требования / пособие для педагогов ДОУ. – М.: Владос. 1999.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. // Основные виды движений, сценарии, занятия. М. : - 2007. – 126 с.
4. Иванова Л.В. Туристята в ДОУ. [Текст]: // Дошкольное воспитание / 2012 -№ 9. – с. 14-17.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 128 с.
6. Рыжова Н.А. Экологическое воспитание в детском саду. – М.: Карапуз, 2001. – 96 с.
7. Пензулаева Л.И. подвижные игры и игры упражнения для детей 5-7 лет. [Текст]: пособие для педагогов ДОУ. – М.: Владос. - 2002.
8. Скорынина Г. Юный турист. [Текст]: // Дошкольное воспитание / 1999 -№ 6. – с. 61-64.
9. Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста. [Текст]: пособие для педагогов ДОУ. – М.: Владос. - 2002.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о русском лесе. // Методические рекомендации. – М.: Творческий центр, 2010.