

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение с приоритетным осуществлением деятельности  
по одному из направлений – детский сад № 3 «Незабудка»

# Проект «Мы хотим быть туристами»

Воспитатель : Ягудина Е.В.

г. Протвино 2015г.

# Задачи по основным направлениям развития:

## Физкультурно-оздоровительное:

1. Продолжать работу по укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости) ;
2. формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности;
3. знакомить с доступными для детей дошкольного возраста способами укрепления здоровья.

## Познавательное-речевое развитие:

1. Продолжать развивать речь и речевое общение дошкольников;
2. Стимулировать интерес детей к познанию окружающего мира посредством представлений о природе и человеке;
3. Воспитывать у детей интерес, внимание и доброжелательное отношение к объектам окружающего мира.

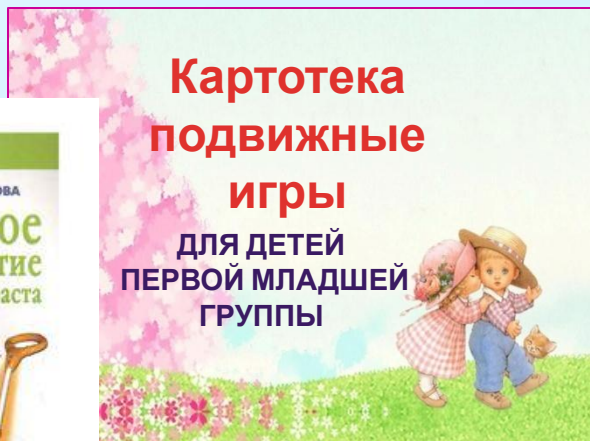
## Социально-личностное:

1. Развивать у детей основы социального сознания;
2. Формировать навыки общения и поведения, чувства взаимоуважения, любви, сочувствия, доброжелательность;
3. Знакомить с правилами безопасного поведения;
4. Воспитывать дружеские взаимоотношения в совместной игре.



# 1 этап - познавательный

## май



### Правила здорового образа жизни

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которой составляют упражнения – аэробного характера.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но не ограничивая себя в приятных вкусах и сладостях.

### Чем занять детей летом?

Совместные занятия детей и родителей

Если вы заботливый родитель, не позволяйте ребенку летом часами сидеть перед телевизором или за компьютером.

Есть множество других интересных занятий! Ниже вы найдете список совместных занятий для ребенка от 3 до 7 лет. Выходите из дома и проводите время весело вместе с вашим ребенком! Итак, чем занять детей летом?

#### Прогулка или поездка на велосипеде

В современном мире всем нам не хватает движения, физической активности. Это касается не только детей, но и взрослых.

Также как и ко взрослым, и детям необходимо иметь возможность заниматься физической активностью - пешим и велосипедным туризмом. Прогоуляйтесь или покатайтесь на велосипеде в вашем дворе, что вас окружает. Вы увидите, что в вашем дворе, что вас окружает, проведете время с вами.

### Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

**Первое правило:**  
Если хочешь быть здоровым, Прогони подальше лень. Если начал закаляться, Закаляйся каждый день.

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Начинать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

**Второе правило:**  
Вышел сразу на мороз - Весь до косточек промёрз. Закаляйся постепенно - Это для здоровья ценно.

Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с легких процедур: умываться и делать зарядку в одних носках при комнатной температуре, 15-20 минут. Важно помнить, чтобы на коже не появились "пузырьшки", надо сразу одеться.

Закаливание следует начинать с тёплого душа, постепенно понижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доводя её до 15-18 градусов.

**Третье правило:**  
Если закаляться - в радость, Вам простуда - не подружка. Вы здоровье берегите. Это, дети, не игрушка.

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети. Будьте здоровы и не болейте!**

# Май

## 1 НЕДЕЛЯ

Изучение литературы по теме. Рекомендации программы «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы в образовательной области «Физическое развитие». Разработка конспектов занятий. Подготовка картотеки подвижных игр. Построение стратегии работы, выбор механизмов достижения поставленных целей. Отбор научной литературы, загадок и пословиц о физкультуре и туризме, иллюстраций.

## 2 НЕДЕЛЯ

Проведение анкетирования родителей с целью выявить отношение к детскому спорту, готовности участвовать в проекте. Консультация «Детский туризм в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ».

## 3 НЕДЕЛЯ

Экскурсия на спортплощадку. Подготовка оборудования для реализации проекта. Беседа с детьми «Что бы быть здоровым», «Закаливание солнцем и водой», «Наш друг рюкзачок». **Прогулка – поиск «Найдем жучка».**

## 4 НЕДЕЛЯ

Спортивное развлечение с родителями «Играйте на здоровье».



# 2 этап – практический

## Июнь

<p><b>1</b> <b>неделя</b></p>	<p>Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер. Учить детей ходить по ограниченной поверхности подготовка к туристическим походам, ползать и катать мяч, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу.</p> <p><b>П/игра «Воробышки и автомобиль»</b></p>
<p><b>2</b> <b>неделя</b></p>	<p>Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, воспитывать ловкость.</p> <p><b>П/игра «Лохматый пес»</b></p>
<p><b>3</b> <b>неделя</b></p>	<p>Учить детей выполнять прыжки на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать меткость, воспитывать проявление взаимовыручки.</p> <p><b>П/игра «Собачка и воробьи»</b></p>
<p><b>4</b> <b>неделя</b></p>	<p>Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p>



# Июль

## 1 НЕДЕЛЯ

Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, развивать умение катать мяч, воспитывать способность внимательно слушать и ждать сигнала для начала движения.

**П/игра «Через ручеек»**

## 2 НЕДЕЛЯ

Учить детей ходьбе по наклонной доске, развивать координацию движений, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

**П/игра «Солнышко и дождик»**

## 3 НЕДЕЛЯ

Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки, развивать чувство равновесия.

**П/игра «Пузырь»**

## 4 НЕДЕЛЯ

Учить детей висеть на перекладине, в лазании и подлезать под шнур, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и ориентировку в



# Август

**1 неделя**

Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление, развивать внимание и ловкость.

**П/игра «Пузырь»**

**2 неделя**

Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.

**П/игра «Паровозик»**

**3 неделя**

Прогулка к цветникам «День полевых цветов». Учить детей ходить парами, упражнять в ходьбе, развивать умение действовать по сигналу.

**П/игра «Мы веселые ребята»**

**4 неделя**

Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, развивать глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать чувство взаимопомощи. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу.

**П/игра «Бегите ко мне»**

# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ЛЕТОМ:

## ИЮНЬ:

- Беседы с родителями в течение месяца на темы: «Питьевой режим в саду и дома», «Родители в отпуске» (режим ребёнка вне садика), «Водные процедуры и солнечные ванны», «Выезды за город (опасность укуса клещами, разведение костров, возникновение пожаров, оставление детей без присмотра)».
- Подготовка участка к летнему сезону (с привлечением помощи родителей).
- Консультация по теме: «Закаливание детей младшего дошкольного возраста».

## АВГУСТ:

- Беседы с родителями в течение месяца на темы: «Адаптация ребёнка в саду», «Кормление в саду и дома» (соблюдение часов кормления и, по возможности, разнообразия), «Культурно-гигиенические навыки: в саду и дома», «Режим: в саду дома».
- Оформление информационных стендов и папок передвижек на темы, дополняющие беседы с родителями .
- Организация совместного праздника «Мама, папа, я – дружная семья»

## ИЮЛЬ:

- Беседы с родителями в течение месяца на темы: «Как читать книжки вместе», «Мы выросли из «старых» игрушек» (помочь родителям подобрать игрушки, соответствующие подросшим детям), «Одежда ребёнка» (воспитание опрятности, аккуратности, чувство вкуса и меры в нарядах; соответствие одежды возрасту малыша), «Обувь, одна из главнейших составляющих здоровья ребёнка».
- Оформление информационных стендов и папок передвижек на темы, связанные с психологическим состоянием детей при переходе в садовские группы и кризисом трёх лет.



## 3 этап - заключительный

✓ Проведение спортивный праздник

«Мама, папа, я – дружная семья».

✓ Совместное создание с родителями

папки – передвижки

«Как укрепить здоровье детей».



Хотя наши детки ещё маленькие, но они знают, что нужно делать, чтобы стать настоящим туристом:

- ✓ нужно совершать пешие прогулки
- ✓ нужно заниматься спортом
- ✓ закаляться
- ✓ нужно мыть руки после игр на улице
- ✓ чтобы не болеть: кататься на лыжах, коньках, санках.

