**ПРОЕКТ ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

**«ЗДОРОВОМУ - ВСЕ ЗДОРОВО».**

**Проблема:** дети ослаблены: нехватка свежего воздуха, физических нагрузок. А поскольку физическое здоровье неразрывно связано с эмоциональным благополучием детей, то в этом проекте мы попробуем помочь детям обрести здоровье, силы и дать заряд положительных эмоций в летний период.

**Цель:**

* - сохранить и укрепить здоровье детей в летний период; поднять жизненный тонус через игры и общение с природой;
* - формировать жизненно необходимые навыки в соответствии с индивидуальными особенностями и физических качеств.

**Задачи:**

* **-** прививать интерес к участию в подвижных играх, овладение умением действовать в соответствии с простыми правилами в совместной игре;
* - приобщать детей к закаливающим процедурам;
* - исследовать, какие растения растут на нашем участке;
* - способствовать хорошему настроению детей;
* - продолжать вовлекать родителей в работу группы по оздоровлению детей и ведению здорового образа жизни;
* - разучивание физминуток, считалок;
* - сон при открытых фрамугах (без сквозняков).

**Методы:**

* - солнечные и воздушные ванны;
* - подвижные игры;
* - общение с природой (ходьба по теплому песку, мягкой траве, камушкам);
* - консультации, беседы с родителями;
* - чтение художественной литературы;
* - ежедневное обливание ног после прогулки;
* - музыкальные прогулки, физкультурные развлечения;
* - утренняя гимнастика на свежем воздухе;

**Средства:**

* - одеяло для воздушных ванн;
* - дорожки из песка и камушков;
* - подбор детской литературы;
* - выносной материал для игр с водой, песком, ветром;
* - хозяйственный инвентарь для поддержания чистоты и порядка на участке и газонах;

**ИЮНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **подвижные игры** | **игры-упражнения** | **закаливание** | **художественное слово** |
| 1 | - «Беги к флажку»  - «Кто бросит дальше»  - «Прятки» | «С кочки на кочку» | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног. | - Физминутка «Стрекоза».  - Считалка «1, 2, 3, 4 » |
| 2 | - «Птички и птенчики»  - «Брось дальше»  - «Жмурки» | «Поймай бабочку» | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног.  - Игры с водой «Пускание корабликов» | - Закличка на игру «Кто хочет играть в интересную игру» |
| 3 | - «Воробушки и кот»  - «Поймай мяч»  - «Жмурки с колокольчиком» | «Сбей кеглю» | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног.  - Игры с водой «Тонет – не тонет».  - Босоножье. | - Физминутка «Кузнечики».  - Считалка «Стакан,лимон». |
| 4 | - «Лохматый пес».  - «Поймай мяч».  - «Найди что спрятано». | «Ударь мяч о землю несколько раз». | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног.  - Игры с водой «Купание кукол».  - Загар. | - Физминутка «Мы руки поднимаем».  - Считалка «Шла коза по мостику». |

**ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **подвижные игры** | **игры-упражнения** | **закаливание** | **художественное слово** |
| 1 | - «Гуси - гуси»  - «Влезь на лесенку» | «Попади в круг» | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног.  - Игры с водой «Бульбочка» | - Физминутка «Сороконожка»  - Считалка «Катилось яблочко по огороду» |
| 2 | - «Огуречик – огуречик»  - «Качание на качелях» | «Ходьба по гимнастической скамейке» | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног.  - Пускание мыльных пузырей | - Физминутка «Самолеты»  - Считалка «1, 2, 3, 4, 5» |
| 3 | - «У медведя во бору»  - «Солнечные зайчики» | «Поймай комара» | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног.  - Игры с водой «Вот какая пена» | - Физминутка «Деревцо»  - Считалка «Жили – были 100 ребят» |
| 4 | - «Солнышко и дождик»  - «Игра с тенью» | «Пролезь в обруч» | - Гимнастика на свежем воздухе.  - Обливание ног.  - Игры с водой «Нырки» | - Физминутка «Хомка, хомка»  - Считалка «Вышли мыши» |

**ФИЗМИНУТКИ**

**«Стрекоза»**

Стрекоза, стрекоза

Как горошины глаза,

А сама, как вертолет

Вправо, влево, взад, вперед.

**«Кузнечики»**

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики.

Прыгайте. Прыг-скок, Прыг-скок.

Сели травушку покушать,

Тишину послушали.

Тише, тише высоко,

Прыгай на носках легко.

**«Мы руки поднимаем»**

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем

И бегаем кругом.

**«Сороконожка»**

Жили две сороконожки

Побежали по дорожке

Там друг друга повстречали,

Там друг друга обнимали

Еле-еле их разняли.

**«Самолеты»**

Самолеты загудели

(Вращение перед грудью согнутые в локтях рук),

Самолеты полетели

(Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны),

На поляну тихо сели

(Руки к коленям),

Да и снова полетели

(Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны).

**«Деревцо»**

Ветер дует нам в лицо

Закачалось деревцо.

Ветер, тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(Помахивание руками,

Руки вверх, покачивания и приседания руки вверх)

**«Хомка»**

Хомка, Хомка, хомячок

Полосатенький бочок.

Хомка просыпается,

Хомка умывается

Поднимает Хомка катку

И выходит на зарядку

1,2,3,4,5 хочет Хомка

Сильным стать.

**СЧИТАЛКИ**

Раз, два, три , четыре

Кто не спит у нас в квартире?

Всем на свете нужен сон,

Кто не спит, тот выйдет вон!

Стакан, лимон,

Выйди вон

Стакан воды,

Выйди ты!

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком

Зацепилась за перила,

Прямо в реку угодила.

Кто не верит-это он

Выходи из круга вон!

Катилось яблоко по огороду и,   
Упало прямо в воду-Бульк!

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайка погулять.   
Что нам делать? Как нам быть?

Нужно заиньку ловить

Снова будем мы играть:

Раз, два, три, четыре, пять.

Жили- были 100 ребят.

Все ходили в детский сад,

Все садились за обед,

Все съедали 100 котлет,

А потом ложились спать

Начинай считать опять.