Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47» го Верхняя Пышма Свердловская область

Проект ***«*В здоровом теле-здоровый дух»**

Воспитатель: Киселева Любовь Ивановна

**Участники проекта:**

Дети 5-6 лет, родители, воспитатели.

**Вид проекта**: познавательно - творческий.

**Срок реализации:** краткосрочный.

**Образовательные области:** физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Девиз проекта:** «Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

**Актуальность**

**-** незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей;

- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей

- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Для реализации данного направления был разработан проект «В здоровом теле – здоровый дух!» возраста.

**Гипотеза проекта.**

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста, возможно, качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

**Цель проекта:** формировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни. Прививать любовь к спорту и физической культуре.

**Задачи проекта:**

1.Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры;

2.Развивать активность, подвижность, гибкость, ловкость через различные виды деятельности;

3.Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

4.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Методы работы:** словесные, наглядные, практические, игровые.

**Формы работы:**

* Чтение художественной литературы;
* Игры –подвижные, малоподвижные, дидактические, словесные;
* Беседы с рассматриванием иллюстраций по теме «ЗОЖ»
* Просмотр презентаций;
* Заучивание стихотворений ,пословиц, поговорок, считалок;
* Развлечение;
* Утренняя гимнастика, гимнастика-пробуждения, пальчиковая гимнастика, физминутки;
* Уголок для родителей (папки-передвижки, консультации , и т.д).

**Материально-технические ресурсы:**

-рассказы, сказки, картинки;

- аудио, видеоматериалы, обучающая презентация;

- проектор, ноутбук;

- костюмы для развлечения;

- пособия для разных видов спортивной деятельности:

(«Дорожка Здоровья», спортивный инвентарь д/с)

**Предварительный результат:**

-Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

-Появление интереса детей к здоровому образу жизни;

-Организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;

-Активное включение родителей в организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Этапы проекта:**

**1этап — подготовительный.**

1**.**Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному

2.Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной теме.

3.Подготовка цикла бесед о здоровье, спорте.

**2этап — основной.**

1.Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2.Организация работы с родителями.

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (Приложение № 2)

2. Беседа «Зачем нужны витамины?» (Приложение № 3)

3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №4)

4. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» (приложение №5)

5. Беседа «Зачем людям спорт?»

6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

7. Организация выставки рисунков в группе «Мы любим спорт»

8. Подвижные игры, эстафеты на участке.

9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни

10.Презентации «В здоровом теле – здоровый дух!». «Зимние виды спорта»

**3этап — заключительный.**

1**.**Физкультурный досуг «Зимние забавы»

2.Мастер — класс «Подвижные игры для всей семьи»<https://clck.ru/3G3iWz>

3.Видеоролик «Кабы не было зимы» - двигательная активность детей на участке <https://clck.ru/3G3iee>

4.Разучивание танца «Бродит по дорожкам злобный грипп»

5.Участие в конкурсе «Малыши против простуды и гриппа»

**Продукт проектной деятельности.**

**1.**Тематическая неделя «Зимние игры и забавы» (приложение № 1).

2.Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей

3.Картотека поговорок, пословиц (приложение № 6.

4.Конспект спортивного развлечения «Зимние забавы»

5.Фотоотчет: «Зимние забавы», Стенгазета«Зима — прекрасное время для игр»

6.Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Здоровый образ жизни детей» .

7.Консультация: «Активность ребенка — залог здоровья» (Сферум)

8.Видеоролик «Кабы не было зимы» (Двигательная активность детей на участке) <https://clck.ru/3G3iWz>

9.Нетрадиционное оборудование группового конкурса «Дорога к здоровью».

**Методическое обеспечение проектной деятельности.**

**1.**Программа воспитания и обучения в детском саду ФОП ДО

2.«Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос».М.,2001

3.«Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Старшая группа». Корнеичева. С.

4.«Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти,

**Приложение № 1**

**Тематическая неделя «Зимние игры и забавы».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Цель** | **Мероприятия** |
| **Понедельник**  *«Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»* | - Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. | * Анкетирование родителей «Растём здоровыми» * Беседа с детьми «Что такое здоровье», «Зачем людям спорт». * Стенгазета «Зима — прекрасное время для игр» * Разучивание танца «Бродит по дорожкам злобный грипп» |
| **Вторник**  *«С физкультурой дружить – здоровым быть!»* | - Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.  -Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления  здоровья дошкольников. | * Загадки и пословицы о спорте. * Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». * Д/и «Режим питания». * Эстафеты «Кто быстрее», * Рисование «Мы любим спорт»на снегу * Дыхательное упражнение «Часики» * Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования * Гимнастика ля глаз. |
| **Среда**  *«Витамины на столе»* | - Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.  - Дать детям знания о пользе продуктов питания.  - Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. | * Беседа «Полезная пища». * Д/и «Загадки повара», «Полезные и вредные продукты». * Игра «Чайный сервиз», «Правила питания» * П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ» * Чтение пьесы «О пользе витаминов». * Загадки об овощах и фруктах. * С/р игра «Магазин» * Игровая ситуация «Как защититься от микробов». |
| **Четверг**  *«Я и мое тело»* | - Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).  - Расширять знания детей об организме человека.  - Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.  - Научить любить себя и свой организм.  - Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье. | * Чтение А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа». * Беседа «Мое тело» * Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». * Физкультминутка «Закаляйся» * Самомассаж «Нет простуде» * Загадывание загадок про части тела. * Д/и «Готовим сами - Овощной супчик», «Меню сказочных героев». * Дыхательная гимнастика * «Каша кипит» * С/р игра «Больница» * Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших * групп?»   Фотовыставка «Зимние забавы». |
| **Пятница**  *«В сказку за здоровьем»* | -  Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены,    физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы.  - Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов.   - Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки. | * Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила»,   А. Барто «Девочка чумазая».   * Беседа «Зачем нужны витамины». * Д/и «Поворята». * Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». * Викторина «Загадки и отгадки». * Спортивное развлечение «Зимние забавы» |

**Приложение № 2**

**Беседа «Мое здоровье»**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, поласкаете горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

**Приложение № 3**

**Беседа «Зачем нужны витамины?»**

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

**Приложение № 4**

**Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. 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 и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены.**«** *Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»*

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать 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.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

**Танец «Бродит по дорожкам злобный грипп»**

**Приложение № 5**

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

***Воспитатель:***

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

1. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

1. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

1. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями незнайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**Приложение № 6**

**КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК О ЗДОРОВЬЕ**

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен, не бывает.

Самого себя лечить, только портить.

И собака знает, что травой лечатся.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

**Приложение № 7**

[**Консультация для родителей**](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-aktivnost-rebyonka-zalog-ego-zdorovja-872540.html)

[**«Активность**](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-aktivnost-rebyonka-zalog-ego-zdorovja-872540.html)[**ребёнка — залог его здоровья»**](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-aktivnost-rebyonka-zalog-ego-zdorovja-872540.html)

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья.

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

В дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем родителям придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу.

Предложите ребёнку походить «как медведь», убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка. Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами, другими предметами.

Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению, перевозбуждению его нервной системы.

В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его!

Хотя родители, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребёнка запрещать ему активные игры! Научите его правильно спрыгивать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, убережёте от травм. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции. Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для ребенка должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребёнка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить вашему, любимому сыночке или дочке, радость и удовольствие.

Двигательный отдых восстанавливает и повышает умственную работоспособность, способствует сохранению здоровья детей.

Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день.

Так же желательно, чтобы занятия физическими упражнениями или подвижные игры с детьми проходили на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении.

Необходимо позаботиться о том, чтобы одежда ребенка не стесняла его движений, была удобной, соответствовала температуре окружающей среды. Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность ребенка родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны умело его корректировать и направлять.

Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

 утреннюю гимнастику;

 хороводные игры-забавы;

 подвижные игры;

 спортивно-развлекательные игровые комплексы;

 гимнастику для глаз;

 элементы самомассажа;

 закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

**Фотоотчет**





****

