**Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение**

**Детский сад №2 «Лучики» комбинированного вида**

**Проект**

**По физическому развитию**

**Старшей группы «Полянка»**

**« *Наше здоровье в наших руках*».**

**Воспитатели: Фролова Е.В.**

**Згурськая Е.А.**

**Киселевский городской округ 2019 г.**

**Актуальность проекта.**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

Только надо всем узнать,

Как здоровым то нам стать!

В мире нет рецепта лучше:

Быть со спортом неразлучным-

Проживешь тогда сто лет!

В этом вот и весь секрет!

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Здоровые дети - это основа жизни

  Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, – воспитание здорового человека.  
Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

**Автор проекта:** Фролова Е.В Згурськая Е.А.

**Вид проекта:** Познавательны, физкультурно-оздоровительный.

**Период (продолжительность) проекта:** краткосрочный

**Участники проекта:** дети старшей группы, воспитатели, родители.

**Проблема:**

1.Увеличить двигательную активность детей;

2. Укрепление здоровья детей;

3. Заинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Цель:**

1. Создание у детей мотивации заниматься физической культурой и спортом.

2. Приобщение дошкольников и родителей к здоровому образу жизни через совместную двигательную активную деятельность.

**Задачи:**

1. Расширять знания детей о разных видах спорта;

2. Развивать выносливость, ловкость,, терпение, чувство взаимопомощи;

3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Ожидаемые результаты.**

1.. Наличие мотивации и осознанной потребности у детей в ведении здорового образа жизни.

2. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия у детей.

3. Сформирование у детей старшего дошкольного возраста навыков гигиенической культуры.

4. Овладение детьми навыками самопомощи в соответствующих ситуациях.

5. Создание предметно-пространственной развивающей среды для организации деятельности по формированию у детей основ ЗОЖ.

**Для детей**

1. Увеличить двигательную активность детей;

2. Расширить осведомленность детей о физической культуре и спорте;

3. Научиться, с помощью налаженных взаимоотношений в коллективе, добиваться общей цели и радоваться общим достижениям;

4. Бережно относиться к своему здоровью.

**Для ДОУ**

1. Выставка фотоколлаж на тему: «Быть здоровыми хотим»;

2. Создание альбома о спорте

3.Сотрудничество с семьями воспитанников

4.Выставка рисунков «Быть здоровыми хотим»

**В работе с детьми:**

**Ежедневная профилактическая работа:**

1.Профилактическая гимнастика (дыхательная, пальчиковая гимнастика, улучшение осанки, зрения.)

2.Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

**Беседы:**

1.«Витами я люблю – быть здоровым я хочу».

2.«Какие продукты полезны для нашего организма».

3.«Какие виды спорта ты знаешь».

**В работе с родителями:**

1. Консультация «Физическая культура вашего ребенка».
2. Изготовление спортинвентаря в спортивный уголок
3. Наглядность в виде информационных стендов «Босиком от простуды и других болезней», «Активный детский отдых зимой», «Физкультурные упражнения для детей дошкольного возраста» (приложение № 2), «Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей». «На воздухе и дома» (игровые упражнения для физического развития ребенка).

**Этапы реализации проекта:**

• I этап – подготовительный;

• II этап – основной;

• III этап – заключительный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тапы проекта** | **Действия детей** | **Действия педагогов** | **Действия членов семьи и социальных партнеров** |
| **Подготовительный этап.**  Проблема:  Что должен делать человек, чтобы быть здоровым?  Планирование:  Выяснить, как спорт влияет на сохранение здоровья человека.  Прогнозирование:Формирование  навыков здорового образа жизни. | Исследовательская деятельность дошкольников: выяснить, что должен делать человек, чтобы быть здоровым. | Беседа.  Ситуативный разговор.  Чтение художественной литературы. | Помощь дошкольникам в поиске ответов на поставленные вопросы.  Социальным партнерам: |
| Основной этап:  Выяснить,  как влияют занятия спортом на организм человека.  Расширить представления о спорте. | Ситуативный разговор. Дидактические игры.  Сюжетно-ролевые игры.  Подвижные игры.  Психогимнастика. Дыхательная гимнастика.  Чтение художественной литературы.  Художественно- творческая деятельность. | Подбор художественной литературы о спорте.  Подбор иллюстраций по теме «Физическая культура и спорт».  Пополнение картотеки по теме  «Подвижные игры».  Помощь родителям в изготовлении нетрадиционного физкультурного оборудования. | Родители:  Просмотр мультфильмов и фильмов о спорте.  Чтение худ. литературы.  Подбор материалов для альбома  «Наши олимпийские надежды».  Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования.  Социальные партнёры:  Рисование. |
| заключительный этап:  Уточнить, что занятия физической культурой и спортом не только укрепляют и сохраняют здоровье, но и помогают человеку справляться с трудностями, быть весёлым, умным, жизнерадостным. | Презентация альбома «Наше здоровье в наших руках».  Участие в оформлении выставки рисунков  «Быть здоровыми хотим». | Подбор дидактических материалов, спортивного оборудования для проведения итогового мероприятия.  Пополнение предметно-развивающей среды в уголке ФИЗО. | Участие в проведении итогового мероприятия |
| Проект  **«**Наше здоровье в наших руках».Способствовал тесному сотрудничеству участников проекта. Привел к пониманию значимости физической культуры в укреплении здоровья подрастающего поколения. | | |

**Результат проекта:**

Проект «***Наше здоровье в наших руках»***  разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители с огромным желанием приняли участие в, изготовили физоборудование из бросового материала, оформили с педагогами фотовыставку «Мы за здоровый образ жизни».

**Вывод**

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне. На сегодняшний день в соответствии с ФГОС физическое направление, включающее образовательные области «Формирование начальных представлений о ЗОЖ», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений

**Список литературы и интернет источников**

1. Асташина М. П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб. -метод. пособие / М. П. Асташина. –

**Приложение 1.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |

