**МБДОУ Д/С №7 «АЛЁНУШКА»**

 **ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

 **«РАСТУ ЗДОРОВЫМ»**

 **2 младшая группа**

***СОДЕРЖАНИЕ***

1. ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

*1.1. ПРОБЛЕМА И АКТУАЛЬНОСТЬ*

*1.2. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА*

*1.3. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА*

*1.4. ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА*

*1.5. ФОРМЫ ПРОЕКТА*

*1.6. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ*

1. ***ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ***
2. ***ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ***

***4. ЛИТЕРАТУРА***

***ПРОБЛЕМА И АКТУАЛЬНОСТЬ***

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время немало дошкольных учреждений работает по новым комплексным программам, но они к сожалению ограничиваются рамками физического воспитания, направленными главным образом на развитие у детей основных качеств движений. Зачастую и родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Однако этого не достаточно.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- использование гибкого охранительного режима

- правильного рационального питания

- создание санитарно-гигиенических условий

- условий для закаливания

- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей

- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

Проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения правильно организованной физкультурно-коррекционно-развивающей среды.

***БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ !***

***Так появилась необходимость введения в жизнь детей проекта «Расту здоровым»***

 ***ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:***

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с

учётом индивидуальных особенностей.

***ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:***

* Создать условия обеспечивающие охрану жизни и укрепления здоровья детей;
* Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, активности.
* Осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровление детей.

***ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА***

***- принцип разностороннего развития личности***

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

 ***- принцип гуманизации***

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

 ***- принцип индивидуальности***

обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

 ***- принцип цикличности и систематичности***

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности

 ***- принцип оздоровительный***

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности

 ***- принцип взаимосвязи с семьей***

соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка

 ***- принцип доступности медико-социальной помощи***

 ***- принцип ответственности сотрудников ДОУ***

 ***- принцип соблюдения прав человека и гражданина***

 ***- принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей***

 ***- принцип активности детей***

 ***ФОРМЫ ПРОЕКТА***

***Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:***

***1. Специально организованная деятельность***

 - гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов

 - гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.)

 - занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками)

 - подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения

 - оздоровительный бег, босохождение

 - динамические паузы

 - бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)

 - гимнастика пробуждения

 - закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны)

 - чесночно-луковая ингаляция

 - массаж

 - психологическая поддержка

 - прием детей на улице в теплое время года

***2. Совместная деятельность с детьми***

 индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья

***3. Самостоятельная деятельность детей***

 в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка

***4. Интеграция с другими образовательными областями***

 художественное творчество, коммуникация, познание, социализация, музыка, труд, чтение художественной литературы, безопасность

***5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы***

 совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой и папой»

***6. Взаимодействие со специалистами ДОУ***

 консультации логопеда, педагога-психолога, инструктора по ФК, музыкального руководителя, медицинского персонала

***Все формы работы позволят повысить двигательную активность детей***

***РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ***

***Основными результатами внедрения проекта станут:***

 - соответствующее физическое развитие детей группы возрастной норме

 - активность детей, владение навыками здорового образа жизни, накапливаемость резерва здоровья

 - появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса

 - показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей

 - формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков

  -повышение уровня физического и психического здоровья детей;

-нормализация общей и мелкой моторики;

 -положительный результат темпов прироста физических качеств;

 -​ повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей

1. ***ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки. | Форма и тема мероприятия. | Задачи. |
| Сентябрь | Познавательная беседа: « Кто МЫ?». | Развивать наблюдательность. Продолжать формировать у детей понятия «я-человек», «мы-люди». Развивать умение детей видеть сходство и различие друг с другом; между человеком и животным; быть осторожными: нельзя трогать незнакомых животных. Воспитывать чувство уважения к сверстникам. |
| Октябрь | Познавательный досуг: «Сказочное путешествие». | Воспитывать культуру общения и поведения. Развивать эмоциональную сферу ребенка, используя музыкальные фрагменты. Закреплять культурно-гигиенические навыки и знания по охране жизни и здоровья. |
| Ноябрь | Игровая ситуация: «Встреча с Незнайкой». | Продолжать закреплять культурно-гигиенические навыки: нельзя пользоваться общим полотенцем, зубной щеткой, расческой, носовым платком; нельзя пить из общих стаканов; при чихании и кашле следует закрывать платком рот; нельзя есть грязные фрукты и овощи , лежа рассматривать книги, картинки. Развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы. |
| Декабрь | Физкультурный досуг: «А ну-ка, девочки, а ну-ка, мальчики!». | Закреплять быстроту, ловкость в беге, прыжках, метании. Развивать любовь к зимним видам спорта. Передать детям хорошее, бодрое настроение и эмоциональный заряд. |
| Январь | Познавательная беседа: «Моя внешность». | Продолжать знакомить детей с собой, обращать внимание на свою внешность; развивать умение беречь и заботиться о таких важных органах как нос, уши, рот.Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. |
| Февраль | Спортивное развлечение: «В гостях у Петрушки». | Создать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать у детей внимание, ловкость, координацию движения. |
| Март | Исследовательская деятельность: «Это плохо очень для ребячьей кожицы». | Сформировать понятие у детей, почему нужно содержать в чистоте кожу. Воспитывать желание быть здоровым и знать, что здоровье надо укреплять. |
| Апрель | Спортивный праздник: «В гости к героям сказок». | Создать положительный эмоциональный настрой, повысить двигательную активность детей; развивать чувство товарищества, взаимопомощи. Формировать интерес к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни. |
| Май | Познавательное развлечение: « В гости к Лесовичку». | Развивать внимательность и осторожность, находясь в незнакомом месте. Формировать понятие детей о том, что с помощью лекарственных трав можно оказывать помощь себе и другим людям Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. |

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки. | Форма . | Содержание. |
| ДекабрьОктябрь |  Родительский уголок: | «Выходные с пользой для здоровья».«Режим дня дошкольника». |
| МайЯнварьМарт | Папки– передвижки: | «Здоровый образ жизни»; «О здоровой и полезной пищи»;«Витаминный календарь. Весна». |
| НоябрьМай | Консультации: | «Овощи и фрукты –ценные продукты».«Осторожно! Ядовитые растения!», «Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями». |
| СентябрьАпрель | Совместные фотовыставки: | «Где бывали, что видали»;«Активный отдых семьи»; |
| ЯнварьФевраль | Дружеские встречи:  | Семинар- практикум «Развитие мелкой моторики Су-Джок –терапией»;Спортивный праздник «Мы защитники». |
|  |

***ЛИТЕРАТУРА***

- Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г/

- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ

/Т.С. Яколева, 2006 г /

- Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева,

Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./

- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г./

 - Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/

- Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие

/В. Бальсевич – М, Просвещение, 1986 г./

- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./

- Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Росту здоровым [текс] программ. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В.И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г./

- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г./

- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./

- Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности дошкольников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации – М, 1999 г.

 - «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева

 - «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина

 - «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова

 - «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина

 - «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько

 - «Скороговорки и чистоговорки» О.А. Новикова

 - «Развиваем мелкую моторику» О.И. Крупенчук

 - «Давайте чистым воздухом дышать» Д/в 1999 № 7

 - «Развитие звуковой культуры речи у детей» Е.В. Колесникова

 - Дополнительная литература