*Проект здоровьеформирующего и здоровьесберегающего направления*

*«Будем здоровы»*

*Воспитатель Колодзева Т.С*

*Старший воспитатель Цыганова Е.Е*

*Проект разработан в силу особой актуальности проблемы сохранения жизни и здоровья детей с учетом физических и психологических особенностей детей среднего и старшего возраста, определяет основные направления, задачи.*

**Актуальность**

Воспитание здорового ребенка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольного учреждения, особенно в современных условиях. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.   
Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становиться национальной. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.   
Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику дошкольного учреждения новых технологий здоровья, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации здоровья. Отсюда вытекает важная проблема: как научить детей дошкольного возраста быть здоровыми.   
В ДОУ с целью решения данной проблемы разработан проект «Будем здоровы».

**Целью** данного проекта является повышение теоретических знаний и практических навыков детей по формированию собственного здоровья, ознакомление детей и родителей с основными факторами влияющими на здоровье воспитанников и снижение уровня заболеваемости в саду.

**Задачи проекта:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников.

- Совершенствовать физические качества и культурно-гигиенические навыки.

- Формировать представления о здоровом образе жизни.

- Формировать потребность в двигательной активности.

- Способствовать созданию активной позиции родителей в воспитании здоровых детей.

**Тип проекта:** Групповой, информационно-практико-ориентированный, долгосрочный.

**Участники проекта:**

-воспитатели

-дети

-родители

-физ.инструктор

**Прогнозирующий результат:**

-Постепенное снижение уровня заболеваемости детей дошкольного возраста;

-становление и проявление здоровьесберегающей компетенции;

-укрепление психического здоровья;

-формирование образа выпускника – социально значимой здоровой личности;

- повышение уровня адаптации к окружающему миру;

-совершенствование диагностики и коррекционно-развивающей работы в образовательном учреждении;

-повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Работа по реализации проекта «Будем здоровы» рассчитана на период с 01.11.2012 по 31.05.2014г.

Содержание работы предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов.

***Работа в ходе НОД и режимный моментах***

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая культура | * физкультурные досуги: «Путешествие в страну чудес»; «Зов джунглей», «Праздник зверей»; «Встреча Зимы»; * Спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества; * «Масленица»; * «Папа, мама, я – спортивная семья»; * «Полет в Космос»; * «День защиты Детей»; * «Сабантуй»; * «День Нептуна»; * «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»; |
| Социализация | Приобщение к элементарным общепринятым нормам правилам взаимоотношений со сверстниками, развитие игровой деятельности в сюжетных играх: «Больница», «Аптека», «Магазин», «Семья», «Парикмахерская» и т.д. |
| Труд | * Формирование представлений о труде взрослых (учитель физкультуры, тренер в спортивной школе, о спортсменах); * самообслуживание (во всех видах деятельности, в режимных моментах); * создание соответствующей предметно-развивающей среды. |
| Безопасность | * Занятия: «Как устроено тело человека», «Как работает сердце человека», «Что мы делаем, когда едим», «Как движутся части тела», «Отношение к больному человеку, «Микробы и вирусы», «Здоровье и болезнь», «Личная гигиена», «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Здоровая пища», «Режим дня», «На воде, на солнце», «Спорт» |
| Познание | * Классификация (виды спорта, спортивное оборудование (шашки, мяч, ракетка, клюшка, гиря, гантели). * Составление плана – схемы «Мой детский сад», «Мой город» (спортивные объекты - ипподром, Спортшкола, «Олимп», Ледовый дворец) * Конструирование: из природного материала (еловые шишки) «Виды спорта»; изготовление макета спортивной площадки детского сада. |
| Музыка | «Аэробика» Музыка Ю.Чичикова; «Зимняя песенка» муз. А.Лешена; «Детство – это я и ты» муз. Ю.Чичикова; «На зарядку» М.Старок; «Песня про зарядку» слова В.Викторова, музыка Львова – Компанейца; «Физкульт – ура!» Ю.Чичикова; «Мяч» М.Красева; «На зарядку» Л.Феоктистова; «Утренняя песня» Сл.Е.Тараховской, Муз. А.Ушкарева; «Про зарядку» сл.В.Викторова, муз. Д.Львова-Компанейца; «Это для нас» муз. Т.Попатенко, сл.М.Лаписовой; Упражнения «Марш» муз. И.Арсеева; Упражнение с флажками «На зарядку» Муз. В.Золотарева; Упражнение с гирляндами «Вальс» Муз. Ю.Слонова; Упражнение обручами «Обручи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова; Упражнение со скакалками «Скакалки» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова; Упражнение с мячами «Мячи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова; |
| Художественное творчество | * Рисование: «Мы любим спорт», «Зимние забавы», «Спартакиада», «Папа, мама, я спортивная семья» * Лепка: «Мы спортсмены», «Дети на прогулке», «Занятия спортом» * Аппликация: «Мы любим спорт», «Спартакиада», «Стадион» |
| Коммуникация | * Раучивание стихов и загадок о спорте; * Занятие «Осанка -зеркало души», «Разговор о правильном питании»; «Составление описательного рассказа о том, как я отдыхал летом»; «Составление описательного рассказа о видах спорта»; * Рассматривание картины: «На прогулке», «Мы занимаемся спортом», «Мы пришли с прогулки», «Мы умываемся»; * Экскурсия на физкультурную площадку; в ледовый дворец; экскурсия в школу, спортзал; |

***Работа с родителями:***

***-***консультации на тему «Значение режима в воспитании детей», «Больше внимания осанке детей»

-круглый стол «Физическое развитие ребенка в семье и дома»

- Викторина с родителями «Спорт – это жизнь»; Беседы «уход за телом ребенка», «Какую обувь носить»

- презентация семейного проекта «Мы любим спорт», фотоотчет «Я и спорт»

-спортивные развлечения «Мама, папа, Я- спортивная семья», «Необыкновенные приключения ребят на необитаемом острове», «Веселые старты»

**Литература**

* В.Т. Кудрявцева, Москва, 1999г., «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми»;
* В.Т. Кудрявцева, Москва, 1999г., «Развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 – 7 лет», 1 часть;
* В.Т. Кудрявцева, Москва, 1999г., «Развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 – 7 лет», 11 часть;
* Ж.Е.Фирилевой Ж.Е., Е.Г.,Санкт Петербург, «Детство- пресс», 2001,Сайкиной «Программа Са – Фи – Дансе»;
* В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак; Минск, «Народная асвета» , 2000г., Физическое воспитание дошкольников»;
* П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Москва, 2000г., «Просвещение, «Общеразвивающие упражнения в детском саду»;
* Г.П.Лескова, П.П.Буцинская, Москва, «Просвещение» 2000г., «Общеразвивающие упражнения в детском саду»;
* В.Г.Фролова, Москва, «Просвещение» 2000г., «Физкультурное занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»;
* Е.Н. Вавилова, Москва, «Просвещение» 2001г., «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»;
* Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Москва, «Просвещение» 2002г., «Игры и развлечения детей на воздухе»;
* Л.И.Пензулаева, Москва, «Просвещение», 2000г., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 - 7 лет»
* М.Ю.Картушина, Москва, 2004 г., «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет»
* Материалы в журналах «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Обруч», «Воспитатель», в газете «Дошкольное образование»





