**Проект**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Составитель: Козырь Наталья Валерьевна –**

**инструктор по физическому воспитанию**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

**(Паспорт проекта)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | В здоровом теле – здоровый дух |
| **Цель проекта** | Формирование у детей осознанно-правильного отношения к своему здоровью. Создание дружеской атмосферы сотрудничества между ребёнком, воспитателем и родителем. Способствовать творческому развитию ребёнка, повышать их активность. Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей. |
| **Тип проекта** | Оздоровительно-развивающий |
| **Возраст детей** | Четвертого - пятого года жизни |
| **Участники проекта** | Педагоги, специалисты, медицинские работники дошкольного образовательного учреждения, воспитанники, родители |
| **Срок проекта** | Краткосрочный (1 неделя) |
| **Направление** | Физическая культура |
| **Актуальность** | Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна не только физического но и психологического. В здоровом теле — здоровый дух. Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей. |
| **Проблема** | Воспитание здорового ребёнка – наиглавнейшая задача дошкольной педагогики. Здоровье населения России находится в опасности. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает  важная проблема: Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь. |
| **Задачи** | 1. Дать детям представление о человеке, как части природы. 2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле. 3. Прививать навыки профилактики и личной гигиены. 4. Развивать у детей умение предвидеть возможные опасные ситуации для жизни и здоровья, последствия своих поступков для себя и сверстников. 5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. 6. Осуществлять преемственность между дошкольным образовательным учреждением и семьёй средствами физкультурно-оздоровительной работы. |
| **Структура проекта** | Аналитический блок.  Информационный  (просветительский) блок.  Практический блок.  Досуговый блок.  Итоговый блок. |
| **Ожидаемые результаты** | * Дети стремятся как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье. * С удовольствием слушают рассказы, сказки, стихи о здоровом образе жизни, задают вопросы, делают выводы. * Дети могут элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. * Дети стремятся к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня, правил безопасного поведения. * Дети осуществляют перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру. * Установление дружеского взаимопонимания и делового контакта с родителями в вопросах здоровьесбережения и воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни. |

**Презентация проекта**

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Здоровьсберегающие образовательные технологии– это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Актуальность**

Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна не только физического но и психологического. В здоровом теле — здоровый дух. Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.

**Постановка проблемы**

Воспитание здорового ребёнка – наиглавнейшая задача дошкольной педагогики. Здоровье населения России находится в опасности. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает  важная проблема: Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Цель проекта.** Формирование у детей осознанно-правильного отношения к своему здоровью. Создание дружеской атмосферы сотрудничества между ребёнком, воспитателем и родителем. Способствовать творческому развитию ребёнка, повышать их активность. Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей.

**Задачи:**

1. Дать детям представление о человеке, как части природы.
2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.
3. Прививать навыки профилактики и личной гигиены.
4. Развивать у детей умение предвидеть возможные опасные ситуации для жизни и здоровья, последствия своих поступков для себя и сверстников.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
6. Осуществлять преемственность между дошкольным образовательным учреждением и семьёй средствами физкультурно-оздоровительной работы.

**Участники проекта**

Дети среднего дошкольного возраста, воспитатели, родители, медицинские работники.

**Структура проекта**

**Аналитический блок.**

* Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье».

**Информационный  (просветительский) блок.**

* Подбор наглядной информации: папки-передвижки «Профилактика ОРВИ», «Роль закаливания в сохранении и укреплении здоровья детей»;
* Оформление уголков родителей «Советы доктора»;
* Составление памяток для родителей «Режим дня дошкольника 4-5 лет», Плоскостопие»;
* Проведение фотовыставки «Активный отдых всей семьёй»;
* Консультации для родителей: «Поощрение выполнения ребёнком гигиенических процедур», «Правильно ли ваш ребёнок чистит зубы», «Организация двигательной активности детей дома».

**Практический блок.**

* Организация предметно-развивающей среды;
* Совместная деятельность с детьми;
* Развивающие образовательные ситуации на игровой основе;
* Совместная деятельность в режимных моментах;
* Самостоятельная деятельность детей.

**Досуговый блок.**

Вечер отдыха для родителей и детей «Путешествие в страну здоровья».

**Итоговый блок.**

* День открытых дверей «Добро пожаловать!» (просмотр режимных моментов и занятия по физкультуре).

***План работы***

**Понедельник «Весёлые топотушки».**

***Цель:*** формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, продолжить отрабатывать навыки личной гигиены. Повышать устойчивость организма ребёнка к перепадам сезонных и суточных температур и к переохлаждению.

**Содержание и формы работы:**

***Предварительная работа:*** Индивидуальные беседы с родителями «Закаливание детей», «Значение режима дня», «Какую обувь носить». Конкурс семейных альбомов «Папа, мама, я — здоровая семья».  
***Утренняя гимнастика***с элементами хождения босиком «Большие и маленькие ножки» (бег, ходьба в облегчённой одежде). Подвижные игры «Болото», «Бегите ко мне», «Птички», «Догони мяч». Динамические игры.

***Профилактическая гимнастика:***

*Дыхательная:* «Насос», «Летят мячи», «Лыжник», «Маятник».

*Корригирующая после сна:* «Подводные жители» (музыкальное сопровождение).

*Предупреждение плоскостопия*(ходьба по массажным дорожкам).

*Для глаз:*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторять ты не ленись.

Обширное умывание, используя потешки.

*Игры с водой* «Жарко-холодно», «Кораблик».

**Вторник «Волшебные точки».**

***Цель:*** продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей приёмы массажа биологически активных точек; самомассажу (имитационные упражнения, мимические упражнения, упражнения для стоп, рук, спины) Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Содержание и формы работы:**

***Предварительная работа:*** Консультация-практикум для родителей «Обучение приёмам массажа».  
*Массаж биологически активных зон* (стоп, лица, рук, головы, живота, груди):  
«Молоточки», «Нос умойся», «Стенка, потолок…».

***Ароматизация помещений.***

***Пальчиковая гимнастика:***«Замок», «Рыбки» (стихи).

**Среда «Ярмарка игр».**

***Цель:*** удовлетворять потребность детей в двигательной активности, обучать приёмам саморегуляции. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

***Предварительная работа:***Вечер отдыха для родителей и детей «Путешествие в страну здоровья».

**Содержание и формы работы:**

***Игры-забавы:*** «По ровненькой дорожке», «Карусели», «Пузырь».

***Эстафеты*** с обручами, мячами (разного размера).

***Подвижные игры*** по желанию детей.

***Игры, которые лечат:*** «Мышка и Мишка», «Ветер» (болезни носа и горла), «Найди свой цвет» (для преодоления последствий инфекционных заболеваний). Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы «Комплименты», «Волшебные очки», «Добрые волшебники», «Улыбнись-рассердись».

***Игры-тренинги*** «Давай с тобой подружимся».

**Четверг «Фито-бар «Целебный коктейль».**

***Цель:*** продолжать знакомить детей с лекарственными травами, учить различать травяные настои. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье для укрепления иммунитета.

***Предварительная работа:***изготовление [родителями буклетов](http://planetadetstva.net/roditelyam/skoro-zavtra-v-shkolu/buklet-dlya-roditelej-podgotovka-ruki-k-pismu.html) «Советы бывалых лекарей», анкетирование родителей «Ваше отношение к проведению профилактических мероприятий с использованием лечебных трав».

**Содержание и формы работы:**

***Утренняя гимнастика*** «Платочки» с элементами дыхательной (в облегчённой одежде).

***Ароматизация помещений*** (лук, чеснок).

***Фито-питание*** – Игра-занятие (предложить детям заварить чай с мятой).

***Чтение стихотворения*** «Мята перечная», беседа по содержанию, дидактическая игра «Угадай траву по запаху», подвижная игра «Чей кружочек быстрее соберётся», сюжетная игра «Напоим кукол чаем».

***Изготовление с детьми фито — медальонов*** «Полезный чесночок» (из киндер-сюрприза).

**Пятница «День открытых дверей».**

***Цель:*** создать эмоционально благополучную атмосферу для гармоничного развития ребёнка, помочь каждому ребёнку и их родителям осознать значение физических упражнений в оздоровлении всего организма. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

*(Совместно с инструктором по физическому воспитанию)*

***Подведение итогов недели.***

Рассматривание буклетов, альбомов.

Беседа: «В здоровом теле — здоровый дух»

Загадки по видам спорта.

**Ожидаемые результаты**

* Дети стремятся как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье.
* С удовольствием слушают рассказы, сказки, стихи о здоровом образе жизни, задают вопросы, делают выводы.
* Дети могут элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
* Дети стремятся к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня, правил безопасного поведения.
* Дети осуществляют перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру.
* Установление дружеского взаимопонимания и делового контакта с родителями в вопросах здоровьесбережения и воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Источники**

1. Проектная деятельность старших дошкольников. Автор В. Н. Журавлева.
2. Природа. Человек. Здоровье. Автор Г. Н. Жарова, Н. В. Надеева, Л. А. Сайдакова.
3. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь.  М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.
4. ОБЖ подготовительная группа. Разработки занятий II часть. Фисенко М. А.
5. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/starshaya-gruppa/proekt-bud-zdorov-rasti-bolshoj.html>