**Физкультурно-оздоровительный проект**

**в старшей группе**

***«В здоровом теле — здоровый дух»***

«*Нужно поддерживать крепость тела,*

*чтобы сохранить крепость духа»*

*Виктор Гюго*

**Постановка проблемы:**

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ – воспитание здорового человека.

**Цель проекта:**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

**Оздоровительная**

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;

2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям;

3. Формирование представления о необходимости сохранения своего здоровья.

4. Удовлетворение потребности детей в движении.

**Образовательная**

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.) ;

5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

**Воспитательная**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

3. Воспитывать положительные черты характера;

4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;

5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей

6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

**Этапы реализации проекта:**

***Подготовительный***

Определение проблемного поля, формирование концепции по оздоровительной деятельности. Разработка проекта по направлению “здоровье”. Планирование работы с детьми, родителями.

***Практический***

**1. этап** – Эмблема. Гигиена.

**2. этап** – Овощи и фрукты («Приключения в стране витаминов») ;

**3. этап** – «Движение с радостью»;

**4. этап** – Взаимодействие с родителями.

***Аналитический***

Анализ деятельности. Обобщение и систематизация опыта.

Презентации проекта

**Участники проекта:** дети, педагоги, родители.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости;

2. Повышение уровня физической готовности;

3. Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

2. Сформированность гигиенической культуры;

3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;

2. Педагогическая, психологическая помощь;

3. Повышение уровня комфортности.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;

2. Презентации о спорте;

3. Спортивный участок на территории ДОУ.

4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

5. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т. д.) .

6. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

**Формы реализации:**

\* Занятия по познавательной деятельности;

\* Беседы с детьми и родителями;

\* Игровая деятельность;

\* Выполнение работ по изобразительной деятельности;

\* Оформление фотоальбома и выставки наших впечатлений.

***В работе с детьми ежедневная профилактическая работа:***

\* Профилактическая гимнастика (дыхательная «Прогулка в лес», улучшение осанки, плоскостопия, зрения) .

\* Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

\* Воздушное контрастное закаливание.

**Беседы:**

\* «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

\* "Беседа о здоровье, о чистоте"

\* «Питание и здоровье»

\* «Физкультура и здоровье»

\* Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)

**Занятия:**

\* Интегрированное занятие «Мой веселый звонкий мяч»

\* Интегрированное занятие «Айболит в гостях у детей»

\* Сюжетно-игровое занятие «В лесу».

\* Сюжетно-игровое физкультурное занятие «Утро в лесу».

\* Занятие «Путешествие в страну здоровья».

**Досуги:**

\* Физкультурный досуг

\* Развлечение «Поиграй-ка».

**Физкультминутки для девочек:**

\* «Снежинки», «Мартышки», «Уточки».

\* Конкурс рисунков «Мой весёлый, звонкий мяч».

**Игры:**

\* Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».

\* Игры «У кого больше мячей», «Рыболовы», «Удержи мешочек».

\* Игры и игровые упражнения на развитие ловкости, быстроты движений, развитии координации

\* Игры – аттракционы, игры спортивной тематики

\* Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание, упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее? » и др.

\* Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т. д.

\* Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

\* Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

\* Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Правила поведения для воспитанных детей» Г. П. Шалаева, О. М. Журавлёва, О. Г. Сазонова и др.

**Фотовыставки:**

\* «Здоровье – наш бесценный дар».

\* Выставка из солёного теста «Фрукты и овощи».

**В работе с родителями**

\* Выставка детской литературы о ЗОЖ

\* Выставка «Самая спортивная семья»

\* Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.

\* Наглядность в виде информационных файлов «Здоровый образ жизни детей»

\* Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

\* Родительское собрание на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни»

\* Анкетирование родителей.

\* Создание презентации по итогам проекта.

\* Конкурс «здоровое питание» (описание технологии приготовления полезного для здоровья блюда, любимого в семье, демонстрация фотографий) .

\* Оформление книги «Поговорим о здоровом питании» с детьми и родителями.