Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 29

Орджоникидзевского района городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

**Проект по физическому развитию**

**«Береги здоровье смолоду!»**

(старший дошкольный возраст)

Разработала воспитатель: Михайлова О.В.

Уфа 2015

**Проект «Береги здоровье смолоду!»**

**(физическое развитие)**

**Актуальность проекта.**

В настоящее время, вопрос сохранения и укрепления здоровья детей получил наибольшую актуальность. Статистика свидетельствует, что здоровье людей ухудшается, рождаются абсолютно здоровыми все меньшее количество детей. К сожалению, здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Этот проект помогает решить следующие **задачи:**

*Оздоровительные:*

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.

Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

*Образовательные:*

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

Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

*Развивающие:*

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость.

Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений.

*Воспитательные:*

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

*Валеологические*:  
Содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма.

**Цель проекта:** организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Участники проекта:** воспитанники, воспитатель, родители.

**Тип проекта:** краткосрочный, комплексно - тематический

**Срок реализации проекта:** 3 недели декабря

**Предполагаемый результат:**

Снижение уровня заболеваемости.

Повышение уровня физической подготовленности.

Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Благотворное влияние на экологическое развитие, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

**Реализация проекта.**

**1 этап. Подготовительный.**

Определение цели и задач.

Подбор и изучение литературы, касающейся темы проекта.

Изучение условий реализации проекта.

Блиц – опрос детей.

Привлечение родителей к участию в проекте.

Анкетирование родителей на тему «Здоровье вашего ребенка».

**2 этап. Основной.**

Проведение цикла тематических бесед.

Проведение цикла практических и тематических занятий с включением валеологического компонента.

Организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье.

Проведение спортивного развлечения «Айболит к нам в гости спешит, быть здоровым и сильным велит. »

Подготовка выставки рисунков «Я люблю спорт».

**3. Заключительный.**

Подведение итогов реализации проекта.

Беседы на закрепление изученного материала «Что нужно делать, чтобы быть здоровым? », «Как нужно правильно питаться? », «Наше тело».

Проведение итогового интегрированного занятия «Что мы знаем о здоровье?».

Выставка рисунков «Я люблю спорт».

Анкетирование родителей на тему «Здоровье вашего ребенка» (результаты).

**Приложение.**

**Конспект НОД «Секреты здоровья».**

**Цель:** закреплять и обобщать знания детей о средствах укрепляющих здоровье, формировать положительную мотивацию детей на ведение здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательная:*

- уточнять представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, здорового питания, закаливания, чистоты тела;

- совершенствовать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни;

- дать детям знания о причинах возникновения заболевания и способах профилактики «плоскостопия», «искривления позвоночника».

*Развивающая:*

- Формировать навыки самодиагностики, профилактики и самокоррекции нарушений осанки, плоскостопия;

- Развивать память, речь, логическое мышление, зрительное и слуховое восприятие, воображение.

- Развивать любознательность и внимание; диалогическую речь.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к своему организму, желание беречь свое здоровье;

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим людям и друг к другу, желание быть жизнерадостным.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

**Форма организации детей** – групповая.

**Предварительная работа:** НОД «Дает силы нам всегда витаминная еда», тематические беседы "Что такое здоровье?", "Значение режима в жизни человека?" и т.д.

**Материал и оборудование:** ноутбук, экран, проектор, презентация «Секреты здоровья», коробка с обувью (чешки, туфли, шлепки), массажные дорожки.

**Ход НОД**

*Дети становятся в большой круг.*

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Я очень рада всех вас видеть. Давайте поздороваемся с солнцем, небом и друг другом.

Здравствуй, солнце золотое (руки поднять вверх),

Здравствуй, небо голубое (руки поднять вверх, плавно качаясь),

Здравствуй, ты (подать руку соседу справа),

И здравствуй, я (подать руку соседу слева),

Здравствуйте, все мои друзья (всем пожать руки друг другу).

Воспитатель: Ребята, мы сейчас друг другу сказали волшебное слово «здравствуй». А что оно означает? Что вы пожелали всем? (Здоровье). Главнее и важнее чем здоровье у человека ничего нет. Не зря в народе говорят: «Здоровье не купишь ни за - какие деньги». Поэтому человек должен сам заботиться о своём здоровье и беречь его.

Сегодня я приглашаю вас на телепередачу «Здоровье». На этой передаче мы поговорим о секретах здоровья и о том, что нужно делать, чтобы его сохранить. Проходите в студию, устраивайтесь поудобней .СЛАЙД 1

*Дети садятся за столы.*

Воспитатель: Участниками передачи будете вы, ребята. На нашу передачу мы пригласили главного героя Бабу Ягу. Но она по очень важной причине приехать к нам не смогла, а прислала видео письмо. Давайте его просмотрим.

СЛАЙД № 2. Изображение Бабы Яги и звуковая запись:

*- Уважаемая ведущая телепередачи «Здоровье» я получила приглашение на вашу передачу, но приехать не могу по состоянию здоровья. У меня сильно разболелась спина, я не могу согнуться и разогнуться. А по дому столько дел. Надо и печку растопить, и воды принести, а ноги так болят, что от боли хочется плакать. Может вы мне поможете, добрым советом, как вылечиться и стать здоровой?*

Воспитатель: Ребята, мы должны Бабе Яге помочь! Ведь наша передача так и называется «Здоровье». Вы согласны ребята? Ну, тогда давайте разберёмся, почему у Бабы Яги болит спина и ноги, как ей помочь. А все полезные советы и рекомендации она увидит, просмотрев нашу передачу по телевизору.

СЛАЙД № 3 .

Воспитатель: Как вы думаете, что это?

Дети: Это позвоночник.

Воспитатель: Правильно. Это основная часть скелета человека – позвоночник. Скажите мне, пожалуйста, какой он?

Дети: Красивый, ровный, правильный.

Воспитатель: На что похож позвоночник?

Дети: На бусы, нанизанные на ниточку.

Воспитатель: Как вы думаете, позвоночник неподвижен как палочка, или он может гнуться?

Дети: Он может гнуться.

Воспитатель: Правильно, позвоночник гнётся (предлагает детям выгнуть, округлить спину – проверить гибкость позвоночника). Но если мы не будем следить за своей осанкой, будем ходить так же, как Баба Яга и позвоночник будет каким?

Дети: Кривой, неровный, неправильный, согнутый, некрасивый!

СЛАЙД № 4.

Воспитатель: На что теперь похож позвоночник?

Дети: На крючок, ручку от зонтика, на согнутый пальчик и т. д.

Воспитатель: А чтобы наш позвоночник был прямой и здоровый нужно выполнять следующее:

- Стоять и сидеть прямо, не горбиться, не сутулиться. СЛАЙД № 5, 6.

- Ежедневно заниматься физкультурой и делать утреннею гимнастику. От этого мышцы спины укрепляются, и осанка становится ровной. Без физических упражнений мышцы слабеют и дряхнут. СЛАЙД № 7, 8.

- Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду. Они укрепляют мышцы так же, как и физкультура. СЛАЙД № 9,10.

- Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой. Если перина мягкая или очень высокая подушка, позвоночник искривляется во время сна.

СЛАЙД № 11,12.

- Больше играть в спортивные, подвижные игры. СЛАЙД № 13.

Я хочу научить вас и Бабу Ягу делать простую гимнастику для позвоночника.

*Ребята становятся в круг*

Игровые упражнения «Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) .

«Вырастим большие». Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») .

«Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы.

«Ровные спинки». Обычный шаг с сохранением правильной осанки.

Воспитатель: Вот мы с вами и определили правила, которые помогут сделать нашу осанку красивой *(ребята проходят за столы)*

Воспитатель: Ребята, а вот еще одно видео письмо Бабы Яги. Давайте прослушаем. СЛАЙД 14.

*- Я вам хочу показать свой удивительный рисунок. Он получился случайно. На днях я нечаянно наступила в краску и оставила свой след на листе бумаги. Вот он.* СЛАЙД № 15. *Правда красивый?*

Воспитатель: Посмотрите внимательно на след Бабы Яги. А сейчас на этот след. СЛАЙД № 16. В чем их различие?

Дети: У соседнего следа есть ямочка.

Воспитатель: Правильно ребята. Это небольшая ложбинка. Именно так должен выглядеть здоровый след человека. А у Бабы Яги след плоский. Такое заболевание называется плоскостопием *(индивидуальное и хоровое повторение).*

Воспитатель: Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка. Но она выполняет очень важную роль - уменьшает нагрузку на кости, мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. Благодаря этой ложбинки, у человека хорошая осанка, лёгкая походка.

Воспитатель: Отчего же может стопа стать плоской, как вы думаете? *(ответы детей)*

Воспитатель: Многое зависит от неправильной обуви! Обувь должна быть с твёрдым задником и на небольшом каблучке. Она не должна быть слишком тесной, иначе ноги станут очень быстро уставать и болеть.

СЛАЙД №17.

Ребята, а в чём ходит Баба Яга, как называется её обувь?

Дети: Она надевает лапти. СЛАЙД № 18.

Воспитатель: Правильная эта обувь?

Дети: У них нет каблучка, это неправильная обувь.

Воспитатель: Все верно. А давайте подарим от нашей передачи, Бабе Яге, новую обувь! У меня есть три пары обуви, помогите выбрать полезную и нужную*! (в коробке шлёпки, туфли и чешки)*

*Дети рассматривают обувь рассказывают, почему шлёпки и чешки не подойдут для Бабы Яги и дарят ей туфли, объясняют, почему они так решили.*

Воспитатель: А ещё для того, чтобы стопы были здоровыми, необходимо выполнять специальные упражнения. Ходить по массажным дорожкам. СЛАЙД 19, 20.

Давайте выполним некоторые из упражнений.

*Игровое упражнение «Волшебная дорожка»*

*Дети идут в колонне по одному по разнообразным массажным дорожкам.*

*Игровое упражнение «Цветные кубики»*

*На ковре разбросаны кирпичики мелкого «Лего» и стоят тарелочки. Дети должны пальцами правой ноги собрать в тарелочку – красные кирпичики. Пальцами левой ноги собрать в тарелочку – синие кирпичики.*

Воспитатель: А как вы думаете, помогли мы сегодня своими полезными советами Бабе Яге, как стать здоровой?

Дети: Да!

А чему вы, ребята, сегодня научились на нашей передаче, что нового узнали?

Как называется заболевание, которое имеет плоский след стопы? Как называется основная часть скелета человека? Что вам понравилось больше всего?

Воспитатель: Молодцы, ребята! У вас здорово получается заботиться о своем здоровье! Всем спасибо! СЛАЙД 21.

**Практические занятия.**











