Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей

«Детский сад №45 «Снегурочка»

Воспитатель: Жабинская О.Н.

Проект для детей старшего дошкольного возраста

**«Здоровье и спорт!»**

**Тема:** «Здоровье и спорт»

**Срок реализации проекта:** апрель 2020 г.

**По времени проведения**: кроткосрочный

**Основное направление:** оздоровительное

**Целевая группа**: дети, родители, воспитатели, инструктор по ФК

**По количеству участников:** групповой

**Тип проекта**: информационно-практико-ориентированный

**Форма представления проекта:**презентация на педагогическом совете в ДОУ.

**Актуальность**

В современных условиях все ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений, ухудшения экологической среды, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Такая проблема затрагивает детей уже в дошкольном возрасте. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровьесберегающих технологий. Перед педагогами ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Особую тревогу вызывает физическое здоровье детей на этапе их подготовки к школе. Процесс формирования физической культуры особенно важен для старших дошкольников, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Цель проекта**:

Формирование у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни через увеличение двигательной активности и систематическое применение здоровьесберегающих   технологий.

**Задачи:**

* создавать интерес у детей, устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья, развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность на этапе  подготовки к школе;
* создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
* использовать здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования;
* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу  
  сохранения и укрепления здоровья ребенка, вовлечение семьи в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия.

**Инновационность    проекта**

Работа по проекту дает возможность развивать двигательные   способности ребенка, формировать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего здоровья, развивать его потенциал, уверенность в себе.

Приобретаются такие качества (необходимые для полноценного развития личности и перехода ребенка к более сложному виду деятельности, т.е. к обучению в школе), как: выдержка, внимательность, умение владеть своим телом, общая выносливость, работоспособность организма.

**Формы организации здоровьесберегающей работы**

* утренняя гимнастика (сюжетная, с предметами, ритмическая, дыхательная и т.д.)
* занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные,  с пособиями и т.д.)
* подвижные игры, спортивные эстафеты
* гимнастика пробуждения
* закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук)
* самостоятельная деятельность детей в спортивном уголке
* совместная с родителями физкультурно-досуговая деятельность и т.д.

**Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья**(входят в составную часть различных форм физкультурно-оздоровительной работы)**:**

* пальчиковая гимнастика (в любое удобное время)
* гимнастика для глаз (ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки)
* бодрящая гимнастика (гимнастика пробуждения ежедневно после дневного сна, 5-10 мин)
* динамическая пауза (во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей)
* релаксация (в любом подходящем помещении с использованием спокойной классической музыки, звуки природы)
* гимнастика дыхательная (в различных формах физкультурно-оздоровительной работы)
* подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – игры малой,  средней степени подвижности.

**Содержание проектной деятельности**

**Этапы реализации:**

 I этап – подготовительный.

II этап – практический.

III этап – заключительный.

**Подготовительный**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы;
2. Подборка методического и дидактического материала;
3. Разработка регламентируемой образовательной деятельности по проекту;
4. Оформление папок - передвижек для родителей по теме проекта;
5. Оформление фотоальбома для детей «Виды спорта»;
6. Подбор картотеки пословиц, поговорок, загадок, подвижных игр по теме проекта;
7. Анкетирование родителей по   проблеме оздоровительной работы с детьми;

**Основной**

1. Художественное  творчество  по теме проекта;
2. Проведение интегрированной образовательной деятельности;
3. Чтение книг, показ  презентаций  о видах спорта;
4. Разучивание стихотворений, пословиц, спортивных и подвижных игр;
5. Беседы – игры с детьми по теме проекта;
6. Оформление папки-ширмы  по теме проекта;

7. Проведение консультаций с родителями;

8. Выполнение родителями и детьми домашних заданий (создание семейной фотогазеты «Совместный активный отдых», оказание помощи педагогам в подборе стихов, загадок, пословиц, картинок и т.д. по теме проекта)

**Заключительный**

1. Презентация семейной фотогазеты, лэпбука;
2. Проведение спортивного досуга "Весёлые старты";
3. Презентация проекта.

**Календарно - тематический план мероприятий**

**в рамках реализации проекта**

**«Спорт – это здоровье!»**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** |
| 1. | Разработка планов по реализации проекта, картотек, мероприятий. |
| 2. | **Анкетирование**родителей  Цель: Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье |
| 3. | Чтение и обсуждение произведений, просмотр презентаций  по теме. |
| 4. | Подбор наглядного материала и консультаций для родителей. |
| 5. | Рассматривание с детьми альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья». |
| 6. | Подготовка (ремонт оборудования) уголка нестандартного оборудования. Цель: Создание необходимой развивающей среды |
| 1. | **Беседа**«В здоровом теле – здоровый дух»  **Цель:** Формирование  у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. |
| 2. | **Беседа**с детьми «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»  **Цель:** Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как витамины влияют на организм человека. |
| 3. | **НОД**с детьми по теме «Здоровое питание»  **Цель:** Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих. |
| 4. | **Дидактическая игра** «Вредные –полезные продукты»  **Цель:** Учить детей находить вредные продукты; продукты, которые полезно есть каждый день, и продукты совсем не полезные для здоровья. |
| 5. | **Показ**презентаций о видах спорта. |
| 6. | **Беседа**с детьми «Правильная осанка»  **Цель:** Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам |
| 7. | **Заучивание** пословиц и поговорок,  приветствий, девизов, считалок  о спорте; |
| 8. | **Составление детьми описательных рассказов** «Мой любимый вид спорта» |
| 9. | **Продуктивная деятельность**  с детьми «Виды спорта»  (рисование)  **Цель:** Закрепление знаний о видах спорта. |
| 10. | **Организация выставки** рисунков в группе « Виды спорта» |
| 11. | **Беседа:** «Полезные и вредные привычки»  **Цель:** воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни. |
| 12. | **Продуктивная деятельность** с детьми (аппликация) «эмблемы по видам спорта»  **Цель:** Закрепление знаний о видах спорта. |
| 13. | **Подвижные игры** во время прогулок (эстафеты, и др.)  **Цель:** Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию. |
| 14. | **Малоподвижные игры** в течения дня.  **Цель:** Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию. |
| 15. | 1. **Экскурсия** на спортплощадку в роще 2. **Цель:** Воспитывать у детей стремление заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных мероприятий |
| 16. | 1. **Брошюрки**в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки» 2. **Цель:** Знакомство родителей с причинами нарушения осанки и способами её профилактики. |
| 17. | **Консультация** в родительский уголок «Правила применения закаливающих процедур».  **Цель:** Познакомить родителей с правилами закаливания. |
| 18. | **Викторина**«Спорт — это здоровье»  **Цель:** закреплять с детьми знания о спорте**,**спортсменах, видах спорта**,** формировать интерес к спортивным играм**;** воспитывать желание заниматься физкультурой, заботиться о своём здоровье; развивать речь и активизировать словарь детей. |
| 19. | **Проведение спортивного досуга** «Весёлые старты»  **Цель:** Побуждать родителей к совместному участию с детьми     в спортивных соревнованиях. |
| 20. | 1. **Создание лепбука** «Спорт – это здоровье!» |
| 21. | **Презентация проекта, лепбука** на педсовете, на родительском собрании «Спорт-это здоровье!» |

**Продукт проектной деятельности:**

* Фотогалерея «Совместный активный отдых»
* Методическая разработка проекта  «Спорт-это здоровье!»
* Создание медиа - коллекции детских электронных презентаций по темам: «Виды спорта»
* Создание лепбука «Спорт – это здоровье!»

**Предполагаемый   результат   реализации   проекта:**

***Для  детей:***

1. Сформируется устойчивая мотивация вести здоровый образ жизни.
2. Снизится заболеваеваемость, увеличится количество детей с высоким уровнем физической подготовленности к школе.
3. Научаться различать понятия «вредные» и «полезные» продукты, «вредные» и «полезные» превычки; символ спорта.
4. Выучат пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
5. Приобретут простейшие представления о мероприятиях , направленных на сохранение здоровья.
6. Овладеют практическими навыками и умениями по самокоррекции собственного состояния.
7. Развитие  интереса к спорту и к спортивным играм.

***Для  родителей:***

1. Повышения   уровня педагогической культуры.
2. Активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей.
3. Обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливание, дыхательная гимнастика и т.д.)

***Для  педагогов:***

1. Укрепление системы взаимосвязи работы  педагогов ДОУ  по данной теме.
2. Пополнение методической копилки новыми материалами.
3. Систематизация работы по оздоровлению детей.
4. Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;

**Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

Проект раскрывает новые эффективные формы взаимодействия ДОУ с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни, которые основываются на формах совместной деятельности детей и родителей. Предполагается активное участие детей, родителей, педагогов и по своей доступности и эффективности проект может применяться в дошкольных учреждениях любого типа и быть полезным воспитателям, инструкторам по физической культуре, родителям.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Степень  применения проекта:**

Возможность использования проекта в подготовительной, старшей группах ДОУ, размещение на страничке официального сайта.

**Ресурсное   обеспечение:**

**Техническое обеспечение**

* Компьютер
* Принтер
* Фотоаппарат
* Телевизор
* Аудио и видеотехника

**Методические пособия**

* Учебно-методическая литература

**Медиатека**

* Мультимедийные презентации
* Фонограммы

**Оборудование**

* Спортивное (ленты, кольца, султанчики, мячики, палки, флажки, и др.)
* Костюмы для выступлений