**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«БОЛЬШЕУКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»**

**БОЛЬШЕУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРОЕКТ**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

(**Направление проекта: «Физическое развитие»)**

 **Выполнила воспитатель**

 **Чернова Ирина Дмитриевна**

**2018 год**

**Актуальность**

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношениях сотрудников ДОУ с родителями.

 Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом развитии, конечно причин этому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью детей Не следует забывать, что дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В настоящее время существует немало программ и методических рекомендаций по организации воспитательно – оздоровительной работы в ДОУ (В.Г Алямовская «Здоровье», 1993г, Ю.Ф Змановский «Здоровый дошкольник» 1996г, В.Г Кудрявцев «Разивающая педагогика оздоровления», 2000г, «Здоровье» Л.Г Татарникова).

 Ухудшение здоровья подрастающего поколения (по данным НИИ гигиены и охраны детей, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья). У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлении о здоровом образе жизни, о спорте – к такому выводу пришла я, проведя анкетирование в своей группе в начале учебного года. Только 5 родителей подготовительной группы из 25 ведут здоровый образ жизни, спортивными и подвижными играми увлекаются немногие, утреннюю гимнастику вместе с ребенком делают только вот эти 5 родителей.)

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровье сохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

**Проблема** - поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

**Цель проекта**: формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста и их родителей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально – значимых личностных качеств.

**Задачи проекта:**

• пропаганда здорового образа жизни;

• создание комфортных условий для занятий физической культурой дома и в ДОУ;

• поддержать интерес у детей к физкультурно - оздоровительным занятиям.

**I Этап – подготовительный**

(сентябрь - октябрь 2016 г.)

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;

2. изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровье сбережению, новых технологий;

3.уточняющая беседа с детьми на тему "Что понимают они под словом "здоровье";

4. анкетирование родителей;

5. разработка плана организации физкультурно - досуговых мероприятии по физическому развитию;

6. подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений, праздников;

7. подбор стихов, пословиц, поговорок и песен для детей о здоровом образе жизни.

Работу над проектом я начала с изучения нормативных документов по здоровье сбережению и применению новых технологий. Провела вводную беседу с детьми, что они понимают под словом здоровье, а так-же провела анкетирование среди родителей.

Исходя из этого разработала план физкультурно-досуговых мероприятий по физическому развитию. Изучали с детьми пословицы, поговорки, песни и художественные произведения о здоровом образе жизни («Мойдодыр» «Федорино горе» К.Чуковского, «Мыло» Р.Сефа, «Муха-чистюха» Я. Бжехво, «Уши», «Нос умойся» Э. Мошковской и т.д.)

**II этап - практический**

(ноябрь 2016 – май 2017.)

- Подобрала подвижные игры и создала картотеку «Подвижные игры» для детей старшего дошкольного возраста,

- оформила в картотеку комплексы утренней гимнастики,

- с помощью родителей изготовила нестандартное физкультурное оборудование своими руками (массажные коврики, мешочки с песком, гантели и т.д).

- проводила с детьми различные беседы о здоровом образе жизни («Правильное питание», «Режим дня», «Закаливание –жизнь» и др.)

Работа с детьми:

1.Проведение цикла тематических физкультурных занятий.

2.Проведение режимных моментов (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (дыхательная, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, проведение физкультурных занятии (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение каждый день при благоприятных климатических условиях на свежем воздухе подвижных игр и прогулок).

2. Познавательная деятельность (беседы на тему «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься» «Закаливание дома и в детском саду», «Питание и здоровье», «Чистота-залог здоровья» и др.)

3. Художественно – эстетическая деятельность (фотовыставка из физкультурных занятий, чтение произведений К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»; Р.Сефа «Мыло»; Э.Мошковской «Уши», «Нос умойся», Я.Бжехво «Муха-чистюха» и т.д. и обсуждение их в группе.

4. Проведение подвижных игр.

5. Речевая деятельность (ознакомление с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни).

6. Конкурсы, развлечения, создавали у ребят праздничное весёлое настроение и заряжали бодростью и новыми впечатлениями.

7. Выставка картин "Что полезно, что вредно

 *Работа с родителями:*

- консультация по итогам анкетирования в виде папки – передвижки на тему о здоровом образе жизни, «Профилактика плоскостопия, осанки», «Значение подвижных игр», «Активный отдых зимой»;

- изготовление буклета на тему «Профилактика осанки»;

- оформление фотогазеты «В здоровом теле - здоровый дух».

 **III этап – заключительный**

1.Открытые НОД для коллег «Волшебный цветок здоровья», «Оздоровительная физкультура».

2. Проведение физкультурного праздника совместно с родителями воспитанников «Папа, мама, я - спортивная семья».

3. Развлечение для воспитанников «Мой веселый звонкий мяч».

4. «Весёлые старты».

5. Презентация проекта «В здоровом теле – здоровый дух» для коллег.

**Результативность:**

• у детей сформировались элементарные представления о здоровом образе жизни;

• осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);

• повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ;

• снижение заболеваемости;

 • у детей сформировалось представление о здоровом образе жизни,

• созданы комфортные условия для проведения физкультурных занятий в группе;

• родители вовлечены в единое пространство семья - детский сад.

Для коллег я показала презентацию своего проекта, выступала на педагогическом совете с сообщением «Праздники и развлечения для дошкольников», «Развитие интереса к подвижным играм».

Благодаря совместной работе с социумом и привлечением всех участников воспитательно-образовательного процесса проект был успешно реализован.

 **Обеспечение проектной деятельности**

**Методическое:**

• Агапова И. А. «Спортивные сказки и праздники для дошкольников», Москва, 2011 г.

• Мулаева Н. Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.

• Картушина М. Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», Москва, 2010г.

• Журнал «Дошкольное воспитание» №7, 2011г.

• Журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2012г.

• Журнал «Инструктор по физической культуре» №7, 2012г.

• Журнал «Инструктор по физической культуре» №9, 2012г

**Приложение 1**

**Тематический план проекта «В здоровом теле – здоровый дух».**

Открытие недели «В здоровом теле - здоровый дух".

Сентябрь:

 Анкетирование родителей.

Октябрь:

 Подбор материала и физкультурного оборудования для проведения режимных моментов и физкультурных занятий и развлечений.

 Проведение режимных моментов (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, чтение литературы на тему "В здоровом теле - здоровый дух"", проведении НОД) подготовительная группа

Ноябрь:

Консультации родителей на тему " В здоровом теле - здоровый дух" подготовительная группа

Декабрь:

 Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»

Родительское собрание «Активный отдых зимой»

Январь:

НОД «Волшебный цветок здоровья»

Февраль:

 Оформление папки – передвижки для родителей «Профилактика плоскостопия»

 Праздник «Самый лучший папа»

Март:

 «Веселые старты»

Апрель:

НОД «Оздоровительная физкультура»

 Оформление фотогазеты «В здоровом теле –здоровый дух»

Май:

Выставка рисунков «Что полезно-что вредно»

 Проведение физкультурно – оздоровительного развлечения на тему "В гостях у Мойдодыра"

**Приложение 2**

*Анкета для родителей детей подготовительной группы.*

1. Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:

- утренняя гимнастика

- подвижные игры

- спортивные игры (элементы футбола, хоккея и т. д.)

- катание на санках, лыжах, коньках (зимой, велосипеде, самокате (летом).

2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?

3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями:

- охотно, с удовольствием

- не охотно

- не выполняет.

4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:

- занимаюсь с ребенком утренней гимнастикой

- вместе играем в подвижные игры.

5. Уделяете ли вы внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия? Как?

6. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье:

- отец

- мать

- оба родителя

- братья и сестры

- никто.

7. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием ребенка:

- систематически

- в выходные дни

- во время отпуска

- не занимаюсь

- затрудняюсь ответить.

8. Что мешает вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка:

- дефицит свободного времени

- недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей

9. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями:

- да

-нет

-иногда

10. Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для вашего ребенка дома?

11. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?

12. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях:

- облегченная форма одежды на прогулке

- босо хождение

- обливание ног прохладной водой

- полоскание горла водой комнатной температуры

- прогулка в любую погоду

13. Что способствует формированию у вашего ребенка культурно – гигиенических навыков:

- личный пример

- беседы

- объяснения.

14. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня:

- да

- не всегда

- нет.

Если не соблюдает, то почему?

15. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д. ?

Спасибо. Дорогие Родители за уделенное внимание.

**Приложение 3**

*Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия*

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.

2. У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

3. Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.

4. Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

5. Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте, бревну, доске, веревке.

6. Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Физкультура для детей 5-6 лет

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки - ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия, а уже затем переходить к основной части занятий.

"Повороты" - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

"Наклоны" - сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

"Неваляшка" - лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

"Подпрыгивание с поворотом" - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

"Приседание с мячом" - ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть - мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

"Переложи мяч" - ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время - эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.