Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад общеразвивающего вида № 23

городского округа – город Камышин

Проект

**«Наше здоровье в наших руках»**

(для детей среднего дошкольного возраста)

Подготовила

воспитатель

I квалификационной категории

Бикеева Наталья Александровна

2017г.

**Актуальность**

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

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

**Цель проекта:**

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

Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр с элементами спорта. Познакомить со здоровыми принципами питания, витаминами.

**Задачи:**

Оздоровительная

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей.

2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.

3. Формирование представления о своем теле, 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.

5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр.

6. Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

Воспитательная

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

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

3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

4. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

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

**Продолжительность проекта:** 1 неделя

**Этапы реализации проекта:**

1.Подготовительный

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

2.Практический

1 этап – Эмблема. Гигиена;

2 этап – Овощи и фрукты;

3 этап – Закаливание. Первая помощь;

4 этап – «Движение с радостью»;

5 этап – Взаимодействие с родителями (консультация).

Аналитический

Анализ деятельности. Обобщение и систематизация опыта.

Участники проекта

1. Дети.

2. Педагоги.

3. Родители.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение заболеваемости.

2. Повышение уровня физической готовности.

3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

2. Сформированность гигиенической культуры.

3. Улучшение соматических показателей здоровья.

4. 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.

**Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма.

2. Внедрение оздоровительных технологий по формированию ЗОЖ у детей.

3. Личностный профессиональный рост.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе.

2. Спортивный зал.

3. Участок ДОУ.

4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

5. Методический инструментарий.

**Формы реализации:**

1. НОД по познавательной деятельности.

2. Беседы с детьми и родителями.

3. Игровая деятельность.

4. Выполнение работ по изо деятельности.

**Понедельник**

Постановка проблемы.

Планирование деятельности, выбор форм продукта.

Рисование эмблемы (спортивный мяч).

Тема дня: «Гигиена».

Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к ЗОЖ.

Игра – эстафета «Собери мусор» (для мальчиков).

Игра – эстафета «Помой посуду» (для девочек).

Совместная игра «Мяч по кругу».

**Вторник**

Тема дня: Овощи и фрукты. «Приключения в стране витаминов».

Цели дня: расширить представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Дидактические игры: «Приготовим суп», «С какого дерева упало», «Вершки и корешки», «Узнай на вкус», «Съедобное – несъедобное», «Волшебный мешочек».

Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин».

Подвижная игра «Овощи и фрукты».

Беседа «Где живут витамины?»

Чтение К. Чуковский «Федорино горе».

Лепка «Репка».

**Среда**

Тема дня: закаливание. Первая медицинская помощь.

Цели дня: знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи, точечным массажем. Расширение представлений о пользе закаливания.

Викторина «Ситуации».

Загадки.

Чтение художественной литературы «Доктор Айболит».

Сюжетно – ролевая игра «Больница».

Закаливание. Точечный массаж.

**Четверг**

Тема дня: «Движение с радостью».

Цели дня: совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость. Развивать быстроту, координационные способности.

Утренняя гимнастика.

НОД по физической культуре.

Эстафета «Кто быстрее соберет колечки».

Эстафета «Прыгуны».

П/и «Солнышко и дождик».

Игра на восстановление дыхания «Пузырь».

**Пятница**

Тема дня: консультация для родителей на тему: «Расти здоровым, малыш».

Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников.

2. Ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей дошкольников на занятиях физической культуры.

Дискуссия с родителями.

Вопросы и полезные советы на каждый день.