**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад с. Ключевое»**

**Проект по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста** **«Быть здоровым все могут – спорт и отдых нам помогут»**

Автор:

Ковалёва Людмила Георгиевна -

воспитатель МБДОУ

«Детский сад с. Ключевое

2024г.

**«Быть здоровым все могут – спорт и отдых нам помогут»**

**Тема проекта**: формирование основ культуры здоровья.

**Возраст детей**:5-6 лет (старшая группа)

**Срок реализации**: 2 недели.

**Цель:**приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДОО при активной поддержке родителей.

**Задачи:**

Образовательные:

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни потребности в нём, детей о составляющих здорового образа жизни: занятия спортом и сон (отдых, правильное питание.

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Развивающие:

развивать любознательность, познавательный интерес к изучению своего здоровья;

Воспитательные:

-воспитывать мотивацию осознанного отношения к своему здоровью и умение оберегать его;

- воспитывать и закреплять культурно – гигиенические навыки;

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

-формировать желание заниматься физкультурой и спортом.

**Актуальность:**

 В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с ФГОС и ещё важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представление о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом.

**Проблема:**

 Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

**Ожидаемый результат:**

* Дети имеют начальное представление о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
* Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдение режима дня.
* Дети имеют представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
* Умеют следить за своим внешним видом, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
* У родителей повысится мотивации в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

**Условия реализации проекта:**

• Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы

• Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха

• Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения

• Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту

• Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении

• Реализация различных форм систематической работы с родителями

**Итоговое мероприятие:**

Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух», создание макета «Семицветик»

**Участники проекта:**

Дети 5-6 лет, родители, воспитатели.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

* физкультурный уголок в группе;
* презентация о спорте;
* спортивный участок на территории ДОУ;
* физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
* Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарий спортивных развлечений);
* 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.

**Этапы реализации проекта:**

* **Подготовительный этап.**

1. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

2. Изучение научно – методической литературы по проблеме.

3. Внедрение новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей.

4. Выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности.

1. Работа с детьми: предварительные беседы, подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно печатных и дидактических игр по теме проекта.

**Задачи:**

**-**изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значение спорта в жизни человека;

**-**спланировать деятельность во время проекта;

**-**подобрать материалы для работы над проектом.

3.Работа с родителями: ознакомление с темой проекта, консультирование родителей по теме проекта, обсуждение и выбор формы реализации проекта, привлечение родителей к обогащению предметно – развивающей среды в группе.

**Задачи:**

-развивать педагогическую инициативу родителей;

-повышать компетентность родителей в сфере здоровья;

-развивать интерес к жизни детей в детском саду;

-привлечь родителей к совместному созданию макета «Семицветик».

* **Основной этап.**

Основные направления работы с детьми:

1. Комплексная диагностика культуры здоровья детей;
2. Разработать и внедрить физкультурно-оздоровительную работу и образовательную деятельность:
* занятия по физической культуре(традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные, спортивные праздники).
* система закаливающих процедур: закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», прогулки, соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультминутки;
* Оздоровительные технологии (точечный массаж, гимнастики: пальчиковая, пробуждения, дыхательная.)

 3.Консультативно- информационная работа: индивидуальные устные консультации, папки передвижки, уголок здоровья.

 4.Цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании.

Работа с детьми:

**ОО «Социально-коммуникативное развитие».**

Дидактические игры:

*«Найди десять отличий», «Собери картинку», «Виды спорта», «Отгадай загадку по картинке», «Опасно – неопасно», «Можно — нельзя», «Главные помощники».*

Психогимнастика:

*«Я – человек семья»*, *«Пища»*, *«Электроприборы»*.

НОД:

*«Путешествие в королевство чистоты»*, *«Спортсмены»*.

Сюжетно – ролевые игры:

*«Семья»*, *«Поликлиника»*, *«Транспорт»*, *«Аптека»*.

Беседы:

*«Правила здорового носа»*, *«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»*, *«В стране болючек»*.

**ОО «Познавательное развитие».**

Д /и: *«Кому что нужно для работы»*, *«Овощи, фрукты»*, рассматривание иллюстраций с изображением человека.

**ОО «Речевое развитие».**

Беседы: *«Виды спорта», «Как мы отдыхаем в выходные дни», "Что нужно для здорового сна?».*

Речевые игры: «*Угадай по описанию», «Назови одним словом», «Назови как можно больше предметов», «Дополни предложение», «Закончи пословицу или поговорку», «Совершенно-верно», «Полезно – вредно».*

Разгадывание кроссвордов на тему:

*«Спорт»*, *«Витамины»*.

Чтение: *Акимова "Сказка про дедушку Дрему», Л. Толстой "Заяц и ёж", "сказки на ночь», М. Чистякова «Спи малыш».*

**ОО «Художественно-эстетическое развитие».**

Рисование:

*«Как мы играли в подвижную игру», «Витамины на тарелке» и др.*

Аппликация:

*«Овощи и фрукты»*, *«Веселый Петрушка»*,

Лепка:

*«Как я делаю зарядку»*, *«Фрукты»*, *«Овощи»*,

**ОО «Физическое развитие».**

Упражнения на расслабление мышц рук:

*«Лимон»*, *«Вибрация»*, массаж биологически активных зон *«Зайка»*, *«Снеговик»*.

Подвижная игра:

 *«Собери светофор»*, *«Овощи и фрукты»*, эстафета *«Ай – болит!»*.

Игра с мячом *«Полезные и вредные привычки»*.

Работа с родителями.

Памятка для родителей: *«Профилактика плоскостопия»*, *«Профилактика гриппа и ОРВИ»*.

Консультации для родителей: *«Вред и польза компьютера и телевизора»*, *«Правила личной гигиены детей»*.

Папка – передвижка: *«Как стать Неболейкой»*, *«Витаминный календарь»*.

**Модель реализации проекта:**

* Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы», «Береги здоровье смолоду!»
* Конспекты занятий: «Спорт – это здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух», «Путешествие в страну здоровья».
* Физкультурное занятие: «Туристический поход»
* Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья», сочинение сказки «Витамины с грядки»; сказка «В стране Болючке».
* Занимательные игры: «Игры с прищепками», «Игры со скрепками», «Игры со счётными палочками», «Пальчиковые игры», «Пазлы» (моторика);
* Выставка детских рисунков, аппликаций: «Дети и спорт»;
* Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно»;
* Коллаж: «Полезные продукты»;
* Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»

***Участие родителей в проекте:***

* Анкета для родителей«Физкультура и семейное воспитание».

Консультации для родителей: папки передвижки.

* Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.
* Здоровый образ жизни  детей.
* Здоровье – ценность для каждого человека.
* Каким видом спорта можно заниматься зимой?
* «Мне надо много двигаться»
* Формирование здорового образа жизни у дошкольников.
* Физическое воспитание ребёнка. *10 советов родителям.*
* «Движение - основа здоровья».

Изготовление буклетов:

* 1.наступили холода.
* Физкультура или спорт; как сделать правильный выбор.
* Компьютер: добрый друг ребёнка или монстр?
* Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» с рисунками;
* Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты;
* **Заключительный этап.**
* Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»;
* Беседы с детьми «Что нового мы узнали?», «Для чего нужен спорт?»;
* Благодарности детям и родителям за участие в организации фотовыставки, выставки рисунков и участие в проекте;
* Выявить уровень знаний родителей о физической, оздоровительной работе в ДОУ с детьми;
* Презентация с результатами проектной деятельности.
* Коллаж *«Опасно - неопасно»*
* Итоговое мероприятие.Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»
* НОД. Викторина *«Всем известно - понятно, что здоровым быть приятно»*.

**Список используемой литературы:**

1.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2010.

2.Удальцова Е.И. Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. -Минск. Народная асвета,1976.

3.Шинкарчук. С.А. Правила безопасности дома и на улице. – Спб.: Литера, 2008.

4.Харченко.Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. –М.: Мозайка – Синтез, 2007.-64с.

5.Желобкович.Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: Издательство «Скрипторий2003», 2010.-216с.

6.Дидактические игры-занятия в ДОУ (старший возраст). Выпуск2; Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/ Авт.-сост.Е.Н.Панова.-Воронеж:ЧПЛакоценинС.С.,2007.-96с

7.Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва2010г.

8. Федорцева М.Б. Здоровьезберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.

9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. / Ю,Ф,Луури. – М.: Просвещение, 1991.

10.Интернет ресурсы.