***Проект***

***«В здоровом теле – здоровый дух»***

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

**(Паспорт проекта)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | «***В здоровом теле – здоровый дух»*** |
| **Цель проекта** | *Формирование у детей осознанно-правильного отношения к своему здоровью. Создание дружеской атмосферы сотрудничества между ребёнком, воспитателем и родителем. Способствовать творческому развитию ребёнка, повышать их активность. Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей.* |
| **Тип проекта** | ***Оздоровительно-развивающий*** |
| **Возраст детей** | *Пятого - шестого года жизни* |
| **Участники проекта** | *Педагоги, специалисты, медицинские работники дошкольного образовательного учреждения, воспитанники, родители* |
| **Срок проекта** | Краткосрочный (1 неделя) |
| **Направление** | ***Физическая культура*** |
| **Актуальность** | *Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна не только физического но и психологического. В здоровом теле — здоровый дух. Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Для того, чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально* *здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.* |
| ***Проблема*** | *Воспитание здорового ребёнка – наиглавнейшая задача дошкольной педагогики. Здоровье населения России находится в опасности. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает  важная проблема: Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.* |
| ***Задачи*** | 1. Дать детям представление о человеке, как части природы. 2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле. 3. Прививать навыки профилактики и личной гигиены. 4. Развивать у детей умение предвидеть возможные опасные ситуации для жизни и здоровья, последствия своих поступков для себя и сверстников. 5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. 6. Осуществлять преемственность между дошкольным образовательным учреждением и семьёй средствами физкультурно-оздоровительной работы. |
| **Структура проекта** | Аналитический блок.  Информационный  (просветительский) блок.  Практический блок.  Досуговый блок.  Итоговый блок. |
| **Ожидаемые результаты** | * Дети стремятся как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье. * С удовольствием слушают рассказы, сказки, стихи о здоровом образе жизни, задают вопросы, делают выводы. * Дети могут элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. * Дети стремятся к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня, правил безопасного поведения. * Дети осуществляют перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру. * Установление дружеского взаимопонимания и делового контакта с родителями в вопросах здоровьесбережения и воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни. |

**Презентация проекта**

Актуальная тема для разговора во все времена – **это здоровье человека.** Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. **Дошкольный возраст** является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Здоровьсберегающие образовательные технологии – это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Актуальность**

Одной из важнейших задач дошкольного детства является **формирование здорового подрастающего поколения**. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна не только физического но и психологического. В здоровом теле — здоровый дух. Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.

**Постановка проблемы**

Воспитание здорового ребёнка – наиглавнейшая задача дошкольной педагогики. Здоровье населения России находится в опасности. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает  важная проблема: Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Цель проекта.**

*Формирование у детей осознанно-правильного отношения к своему здоровью. Создание дружеской атмосферы сотрудничества между ребёнком, воспитателем и родителем. Способствовать творческому развитию ребёнка, повышать их активность. Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей.*

**Задачи:**

1. *Дать детям представление о человеке, как части природы.*
2. *Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.*
3. *Прививать навыки профилактики и личной гигиены.*
4. *Развивать у детей умение предвидеть возможные опасные ситуации для жизни и здоровья, последствия своих поступков для себя и сверстников.*
5. *Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.*
6. *Осуществлять преемственность между дошкольным образовательным учреждением и семьёй средствами физкультурно-оздоровительной работы.*

**Участники проекта**

*Дети среднего дошкольного возраста, воспитатели, родители, медицинские работники.*

**Структура проекта**

**Аналитический блок.**

* *Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье».*

**Информационный  (просветительский) блок.**

* Подбор наглядной информации:
* папки-передвижки «Профилактика ОРВИ», «Роль закаливания в

сохранении и укреплении здоровья детей»;

* Оформление уголков родителей «Советы доктора»;
* Составление памяток для родителей «Режим дня дошкольника

4-5 лет», Плоскостопие»;

* Проведение фотовыставки «Активный отдых всей семьёй»;
* Консультации для родителей: «Поощрение выполнения ребёнком

гигиенических процедур», «Правильно ли ваш ребёнок чистит зубы»,

«Организация двигательной активности детей дома».

**Практический блок.**

* Организация предметно-развивающей среды;
* Совместная деятельность с детьми;
* Развивающие образовательные ситуации на игровой основе;
* Совместная деятельность в режимных моментах;
* Самостоятельная деятельность детей.

**Досуговый блок.**

Вечер отдыха для родителей и детей ***«Путешествие в страну здоровья».***

**Итоговый блок.**

* День открытых дверей «Добро пожаловать!» (просмотр режимных моментов и занятия по физкультуре).

***План работы***

***Понедельник «Весёлые топотушки».***

***Цель:***

*формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, продолжить отрабатывать навыки личной гигиены. Повышать устойчивость организма ребёнка к перепадам сезонных и суточных температур и к переохлаждению*.

***Содержание и формы работы:***

***Предварительная работа:***

***Индивидуальные беседы с родителями «Закаливание детей», «Значение режима дня», «Какую обувь носить». Конкурс семейных альбомов «Папа, мама, я — здоровая семья».***

***Утренняя гимнастика*** с элементами хождения босиком «Большие и маленькие ножки» (бег, ходьба в облегчённой одежде). Подвижные игры ***«Болото», «Бегите ко мне», «Птички», «Догони мяч». Динамические игры.***

***Профилактическая гимнастика:***

*Дыхательная:* «Насос», «Летят мячи», «Лыжник», «Маятник».

*Корригирующая после сна:* «Подводные жители» (музыкальное сопровождение).

*Предупреждение плоскостопия*(ходьба по массажным дорожкам).

*Для глаз:*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторять ты не ленись.

Обширное умывание, используя потешки.

*Игры с водой* «Жарко-холодно», «Кораблик».

***Вторник «Волшебные точки».***

***Цель:***

продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей приёмы массажа биологически активных точек; самомассажу (имитационные упражнения, мимические упражнения, упражнения для стоп, рук, спины). Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

***Содержание и формы работы:***

***Предварительная работа:***

*Консультация-практикум для родителей «Обучение приёмам массажа».  
Массаж биологически активных зон (стоп, лица, рук, головы, живота, груди):  
«Молоточки», «Нос умойся», «Стенка, потолок…».*

***Ароматизация помещений.***

***Пальчиковая гимнастика:***«Замок», «Рыбки» (стихи).

***Среда «Ярмарка игр».***

***Цель:***

*удовлетворять потребность детей в двигательной активности, обучать приёмам саморегуляции. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.*

***Предварительная работа:***

*Вечер отдыха для родителей и детей «Путешествие в страну здоровья».*

***Содержание и формы работы:***

***Игры-забавы:*** «*По ровненькой дорожке», «Карусели», «Пузырь».*

***Эстафеты*** *с обручами, мячами (разного размера).*

***Подвижные игры***  *по желанию детей.*

***Игры, которые лечат:***

*«Мышка и Мишка», «Ветер» (болезни носа и горла), «Найди свой цвет» (для преодоления последствий инфекционных заболеваний). Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы «Комплименты», «Волшебные очки», «Добрые волшебники», «Улыбнись-рассердись».*

***Игры-тренинги***  «*Давай с тобой подружимся».*

***Четверг «Фито-бар «Целебный коктейль».***

***Цель:***

*продолжать знакомить детей с лекарственными травами, учить различать травяные настои. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье для укрепления иммунитета.*

***Предварительная работа:***

*изготовление*[*родителями буклетов*](http://planetadetstva.net/roditelyam/skoro-zavtra-v-shkolu/buklet-dlya-roditelej-podgotovka-ruki-k-pismu.html)*«Советы бывалых лекарей», анкетирование родителей «Ваше отношение к проведению профилактических мероприятий с использованием лечебных трав».*

**Содержание и формы работы:**

***Утренняя гимнастика***  «Платочки» с элементами дыхательной (в облегчённой одежде).

***Ароматизация помещений*** (лук, чеснок).

***Фито-питание*** – Игра-занятие (предложить детям заварить чай с мятой).

***Чтение стихотворения*** «Мята перечная», беседа по содержанию, дидактическая игра «Угадай траву по запаху», подвижная игра «Чей кружочек быстрее соберётся», сюжетная игра «Напоим кукол чаем».

***Изготовление с детьми фито — медальонов*** «Полезный чесночок» (из киндер-сюрприза).

***Пятница «День открытых дверей».***

***Цель:***

*создать эмоционально благополучную атмосферу для гармоничного развития ребёнка, помочь каждому ребёнку и их родителям осознать значение физических упражнений в оздоровлении всего организма. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.*

*(Совместно с инструктором по физическому воспитанию)*

***Подведение итогов недели.***

Рассматривание буклетов, альбомов.

Беседа: «В здоровом теле — здоровый дух»

Загадки по видам спорта.

**Ожидаемые результаты**

* Дети стремятся как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье.
* С удовольствием слушают рассказы, сказки, стихи о здоровом образе жизни, задают вопросы, делают выводы.
* Дети могут элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
* Дети стремятся к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня, правил безопасного поведения.
* Дети осуществляют перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру.
* Установление дружеского взаимопонимания и делового контакта с родителями в вопросах здоровьесбережения и воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни.

***Источники***

1. *Проектная деятельность старших дошкольников. Автор В. Н. Журавлева.*
2. *Природа. Человек. Здоровье. Автор Г. Н. Жарова, Н. В. Надеева, Л. А. Сайдакова.*
3. *Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь.  М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.*
4. *ОБЖ подготовительная группа. Разработки занятий II часть. Фисенко М. А.*