**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПУРОВСКИЙ РАЙОН**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПУРОВСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «ЁЛОЧКА»**

**Г. ТАРКО-САЛЕ ПУРОВСКОГО РАЙОНА**

***Физкультурно-оздоровительный проект***

***для детей подготовительной***

***группы на тему***

***«Будьте здоровы!»***

Воспитатель: Сорокина Е.Е.

г. Тарко-Сале 2020 год

*Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие,*

 *и характер развивается во всем своем могуществе.*

*Герберт Спенсер*

*Паспорт проекта*

*Тип проекта:* оздоровительно-развивающий, игровой.

*Участники проекта:* дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

*По количеству участников:* групповой.

*Возраст детей:* 6-7 лет.

*Продолжительность:* краткосрочный.

*Срок реализации проекта:* 1 неделя (21.09.20-28.09.2020 г).

*Ожидаемые результаты:*

· снижение уровня заболеваемости;

· повышение уровня физической готовности;

· повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

· сформированность гигиенической культуры;

· улучшение соматических показателей здоровья;

· наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

*Актуальность темы.*

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» – так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления. Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Для реализации этого направления был разработан данный проект.

*Проблема (на уровне ребенка):* снижение уровня двигательной активности детей, ухудшение состояния здоровья, недостаточные знания детей о спорте и здоровом образе жизни.

*Цель:* Создание условий для развития у детей положительной мотивации к занятиям спортом и укрепления здоровья, повышение работоспособности.

*Задачи:*

· формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

· развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей;

· охрана и укрепление физического здоровья детей;

· воспитание потребности в здоровом образе жизни;

· воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

· поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

*Этапы работы над проектом:*

*I. Подготовительный.*

1. Подбор методической литературы.

2. Подбор художественной литературы: стихи, загадки, пословицы и поговорки.

3. Подбор материала для создания картотеки дидактических и подвижных игр.

4. Подбор иллюстрированного материала.

5. Подготовка консультаций для родителей.

6. Подбор спортивного инвентаря для пополнения уголка спорта.

7. Составить перспективный план мероприятий.

*II. Содержательный.*

1. Понедельник

Постановка проблемы. Выдвижение гипотез-путей решения.

Тема дня: Гигиена.

Цели: закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Утренняя гимнастика.

Конкурс на самый аккуратный стол.

Игры-эстафеты «Собери мусор» (для мальчиков), «Помой посуду» (для девочек). Цель: учить детей действовать слаженно в команде, выполняя правила и стараться нести свой вклад в победу команды; воспитывать аккуратность, умение быстро передвигаться в необычных условиях, прививать навыки самообслуживания.

Рисование: «Гигиена в моей жизни».

Совместная игра «Мяч по кругу». Цель: развивать мелкие мышцы пальцев, разговорную речь ребенка, мыслительную деятельность. Ход: дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?».

2. Вторник

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

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

Утренняя гимнастика.

Презентация «Любимое блюдо моей семьи».

Дидактические игры:

«Вершки и корешки». Цель: закрепить знания детей об овощах, умение детей классифицировать овощи по принципу: что у них съедобно – корень или стебель. Ход: воспитатель называет овощ, а дети быстро отвечают, что у него съедобно. Обратить внимание детей на то, что в некоторых овощах может быть съедобно и то, и другое.

«Овощи и фрукты». Цель: закрепить умение различать овощи и фрукты. Ход: дети по очереди берут муляж или картинку овоща или фрукта, называют его, определяют что это: овощ или фрукт и определяют место его роста.

«Узнай на вкус». Цель: развитие рецепторных сенсоров. Ход: детям предлагается с закрытыми глазами на вкус определить овощ или фрукт.

Сюжетно-ролевая игра: Овощной магазин».

Подвижная игра «Овощи и фрукты». Цель: закрепить знания об овощах и фруктах, учить действовать быстро, соблюдая правила игры. Ход: группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне группы находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая – фрукты, которые складываются в корзинки. Один игрок может принести в свою корзинку только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Беседа: Где живут витамины?

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино Горе».

Лепка: «Репка».

3. Среда

Тема дня: Закаливание (точечный массаж). Первая помощь.

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

Утренняя гимнастика.

Викторина «Ситуации»:

Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил ножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины. Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

Брат и сестра играли дома в салки. Брат, пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку. Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

Во дворе взрослые жгли листву. Дети находились рядом. Один из детей стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила ожоги. Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? В чем заключается оказание первой помощи?.

Загадки:

В природе от солнца бывает загар

В доме от спички бывает … (пожар).

Платье Машеньке из шелка

Сшили нитки и … (иголка).

На кухне в работе очень хорош

Блестящий, наточенный, остренький … (нож).

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит».

Сюжетно-ролевая игра: Больница.

Закаливающие процедуры, точечный массаж.

4. Четверг

Тема дня: Движение с радостью.

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

Утренняя гимнастика.

Эстафеты.

Дети делятся на две команды: первая – «Сильные», вторая – «Ловкие». Обе команды перед эстафетами произносят спортивный девиз: «Заниматься не ленись, физкультура – это жизнь!».

1.Эстафета «Бег в обручах». Цель: учить детей действовать согласованно в команде, передвигаться быстро в необычных условиях, развивать скорость и сообразительность. Ход: первые участники надевают обруч и начинают бежать до кегли, обратно – снимают обруч и возвращаются простым бегом, затем бежит второй участник и т.д. Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2.Эстафета «Прыгуны». Цель: развивать мышцы ног, скоростно-силовые качества детей. Ход: команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно – возвращается простым бегом, держа мяч в руках. Передает эстафету (мяч) второму участнику и т.д. Выигрывает та команда, которая выполнила задание правильно и быстро.

3.Эстафета: «Тоннель». Цель: развивать ловкость, быстроту, воспитывать умение сопереживать и поддерживать. Ход: команды стоят в колонах друг за другом. По сигналу первый участник добегает до тоннеля и проползает его. Обегает кеглю и возвращается обратно. Передает эстафету следующему участнику хлопком по ладони. Выполнивший задание встает в конец колонны. Побеждает та команда, которая выполнила задание быстро и правильно.

Подвижная игра «Мы ходили по площадке только строили загадки». Цель: учить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и терпение. Развивать быстроту реакции и ловкость. Ход: дети стоят в кругу. Взрослый сзади незаметно для других детей касается одного ребенка, тем самым назначая его ловишкой. После окончания слов ловишка как можно быстрее впрыгивает в обруч и старается осалить ребенка. Правила: не показывать своим видом, что тебя назначили ловишкой и дождаться окончания слов. Осаленный ребенок не должен вырываться.

Игра на восстановление дыхания «По-турецки мы сидели».

5. Пятница

Тема дня: Вкусная каша – пища наша.

Цели: показать опытным путем как «не полезная» пища влияет на состояние организма, показать необходимость употреблять «полезный» завтрак каждое утро. Расширять представления о многообразии «полезной» пищи.

Утренняя гимнастика.

Беседа «Зачем нужно завтракать?».

Дидактическая игра «Полезное – не полезное».

Сюжетно-ролевая игра: Поварята.

Экспериментальная деятельность: Пепси (кола, спрайт) + конфеты ментос – опытным путем показать детям, что происходит в желудке, когда туда одновременно попадает газировка и шипучие конфеты. Пояснить, что такая химическая реакция может

повредить желудку и для восстановления необходимо обратиться к врачу. Так же можно предложить детям такой эксперимент: взять любой гамбургер и кусок белого хлеба. Положить все на видное солнечное место и наблюдать, что будет происходить. Попросить детей после эксперимента выяснить, почему хлеб покрылся плесенью, а гамбургер не испортился практически совсем.

Обобщающая беседа «Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?».

*III. Итоговый.*

1.Картотека стихов, загадок, пословиц и поговорок о спорте и ЗОЖ.

2.Картотека подвижных игр для подготовительной группы.

3.Пополнение спортивного уголка инвентарем для закаливающих процедур.

4.Консультации для родителей «Двигательная активность дошкольника», «Здоровый образ жизни ваших детей».

5.Газета «Наш здоровый образ жизни».

*Библиографический список*

1.Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим», Москва 2004 г.

2.Картушина М. Ю. «Зеленый огонек здоровья» Детство Пресс, 2004 г.

3.Маханева М. Д. «С физкультурой дружить – здоровым быть», Москва 2009 г.