Проект

по формированию начального представления о здоровом образе жизни и физическому развитию в старшей группе

**«Зимние узоры - это мы призеры! »**

**Актуальность:** Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства. В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряжённости социальных отношений – здоровье становится одним из важнейших условий успешности любого человека.

Проект посвящён актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни ознакомлению с зимними видами спорта и спортивных игр.. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, необходима совместная работа педагогов и родителей.

**Цель проекта:** формирование охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры. Воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизации.

**Задачи:**

-Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

-Формировать начальные представления пользе занятии спортом для здоровья образе.

- Выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки.

- Обогащать двигательный опыт детей и потребность в двигательной активности.

**Вид проекта:** групповой.

**Тип проекта**: Спортивно – оздоровительный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный с 25.12.2020г. – 25.01.2021г.

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, педагоги, дети, родители.

**Подготовка к проекту:**

Составить план работы.

Собрать литературу, мультфильмы о спорте, презентация с зимними видами спорта по данной теме.

Изготовить картотеку игр по физическому развитию.

Приобрести наглядный материал (плакаты, иллюстрации).

Подготовить материалы по взаимодействию с родителями. (консультации, памятки, методические рекомендации)

Разработать систему мероприятий по развитию физических качеств.

**Основной этап:**

**Мероприятия, ответственные.**

Беседы с детьми о здоровом образе жизни. Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители.

Пополнение развивающей среды группы для развития физических качеств и укрепления здоровья.

Чтение художественной литературы в режимные моменты по теме проекта.

Ситуативные разговоры с детьми, игровые ситуации по укреплению здоровья.

Разучивание стихов, потешек, поговорок о здоровом образе жизни..

Проведение спортивных мероприятий по укреплению здоровья и физического развития.

Сюжетно ролевые игры по теме проекта.

Составление фотоальбома группы по теме проекта.

**Заключительный этап:**

Мероприятия Срок

Спортивные игры на воздухе со снегом.

Фото выставка «Зимние узоры - это мы призеры». Январь

Спортивное развлечение « Здоровье-невидимка». Январь

План взаимодействия с родителями:

Мероприятия Задачи

Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье» Выяснить уровень знаний о принципах и методах закаливания, опыта родителей по укреплению здоровья детей их практического применения.

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни детей Способствовать повышению интереса к совместно деятельности родителей и детей.

Подготовить памятку для родителей «Двигательная активность детей дома и в саду» Привлечь внимание родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Консультация для родителей «Здоровье детей в наших руках» Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников.

Привлечение родителей к повышению активности в совместной работе с детским садом по укреплению здоровья детей.

Предполагаемый результат:

-Повышение у детей интереса к физическим упражнениям.

- Сформированность навыка физической активности.

- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня.

- Сформированность привычки заботиться о своём здоровье.

- Сближение с семьями воспитанников; повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Итоговое мероприятие:** Развлечение посвященное зимней неделе здоровья старшая группа.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей Совершенствование двигательных умений и навыков детей Воспитание культурно гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

План работы выполнения проекта:

Мероприятия проекта Задачи Содержание работы Срок исполнения

Чтение художественной литературы Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы «Мойдодыр»

Спортивные игры Повышать двигательную активность детей «Кто дальше», «Кто быстрее» «Катание на санках», «Катание со снежной горки на снегокатах, ватрушке, «Самый меткий», «Снежный лабиринт» Подвижная игра «Я Мороз-красный нос» и другие.

Гимнастика пробуждения. Формировать навык активного просыпания, помогать быть бодрыми после сна, ежедневно.

Гимнастика для глаз Активизация работы мышц глаза, способствовать профилактике нарушения зрения у детей «Послушные глазки», Два раза в неделю

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей два раза в неделю на занятиях по физической культуре.

 Утренней гимнастика. Повышать у детей интерес к физическим упражнениям ежедневно

Оздоровительные дидактические игры. Закрепить знания детей о предметах необходимых для укрепления здоровья «Назови предмет», «Витамины в продуктах», «Наши помощники» Один раз в неделю.

Дыхательная гимнастика. Укреплять и улучшать работу органов дыхания «Ветерок»,

Закаливающий массаж подошв ног. Стимулировать активные точки на подошвах ног Хождение по коррегирующим дорожкам ежедневно после сна.

Сюжетно ролевые игры. Развивать игровую активность, закрепить знания детей о профессиях которые помогают укреплять и заботиться о нашем здоровье.

Беседы с детьми о спорте. Пополнять и обогащать знания детей о здоровом образе жизни. Закрепить знания о видах спорта «Всё о спорте», «Зачем нужна зарядка», «Какие виды спорта вы знаете», «Правильная осанка» Два раза в месяц.

Художественное творчество (рисование, лепка, аппликация) Учить детей передавать свой положительный опыт двигательной деятельности через художественное творчество. «Эмблема своей команды снежинки льдинки», «Мой весёлый звонкий мяч» Два раза в месяц и по желанию детей

Культурно гигиенические навыки Систематизировать знания и совершенствовать навыки детей о необходимости гигиенических процедур для укрепления здоровья, «Предметы личной гигиены» ежедневно.