Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 85 «Красная шапочка» г. Белгорода

**Оздоровительный проект**

**«Здоровые дети – счастливые родители!»**

Старшая группа



**Автор проекта:**

Кобелева Т.И. – инструктор по физической культуре;

Белгород

*Прежде чем сделать ребенка умным,*

*сделай его здоровым и крепким.*

*Жан-Жак Руссо.*

**АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА.**

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования в качестве приоритетной задачи определяют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», в результате:

* увеличивается статистическая нагрузка на определенные группы мышц;
* снижается сила и работоспособность мускулатуры;
* нарушаются функции организма.

Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловкими, сильными, смелыми.

В оздоровительном проекте используются разнообразные формы, методы работы с детьми и их родителями: познавательные занятия и игры по валеологии, организованно-образовательная деятельность, спортивно-музыкальные праздники, конкурсы, совместные детско-родительские развлечения, соревнования, разные формы профилактической гимнастики, семинар-практикум с родителями.

В проекте отражена работа над составлением портфолио ребенка **«Я и мое здоровье».**

Эффективность этого проекта в том, что в процессе его реализации были охвачены разные стороны образовательного процесса и познавательно-практической деятельности (Тестопластика «Полезные продукты», «Спортивное оборудование», изо деятельности «Мы любим спорт», музыкотерапия).

**Интеграция образовательных областей:** «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

Проект рекомендован в группах с детьми старшего дошкольного возраста.

В процессе его реализации раскрываются актуальные аспекты оздоровительной деятельности:

Здоровье – это здоровое тело, сильное и чистое.

Здоровье – это правильное питание.

Здоровье – это движение.

Здоровье – это доброе сердце.

«Дороже здоровья нет ничего,

Все дети и взрослые знают про то.

Так пусть же здоровье они берегут

Дома, на улице, в детском саду!»

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У детей отсутствует ценностное отношение к собственному здоровью. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

Для решения данной проблемы в группе «Карамельки», проводятся различные мероприятия по организации физической активности детей: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья и т.д. Но дети большую часть жизни проводят в семье. Дополнительная работа педагогов совместно с родителями по формированию у детей внутренней картины здоровья может повысить устойчивость детей к инфекционным заболеваниям, а также уменьшить неосознанное стремление вызвать тот или иной симптом, чтобы остаться дома и не посещать детский сад. И, только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании не только детей, но и самих родителей, квалифицированном воздействии персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня развития. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей закладывается в дошкольном возрасте при тесном взаимодействии всего коллектива детского сада и семьи.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- рациональный режим;

- правильное питание;

- рациональная двигательная активность;

- закаливание организма;

- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

В старшей группе «Карамельки» в настоящее время особое внимание уделяется укреплению физического и психического здоровью ребенка. В старшем дошкольном возрасте предусматривается валеологическое просвещение дошкольников: развитие начальных представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Только здоровое поколение может быть созидателем своей будущей духовной и материальной жизни. И успешно реализоваться в семье, в коллективе, социуме.

**ЦЕЛЬ:** создание благоприятных условий для воспитания у детей устойчивых навыков здорового образа жизни, формирование гармоничной личности с активной жизненной позицией.

**ЗАДАЧИ:**

* прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
* формировать осмысленное и осознанное отношение к физической культуре и к здоровому образу жизни;
* воспитывать общую культуру поведения и потребность ЗОЖ;
* совершенствовать физические качества детей;
* развивать креативность, ловкость, чувство взаимовыручки;
* повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников;
* развивать музыкально-творческие способности и активные стороны личности;
* использовать метод музыкотерапии в режимных моментах.

**НОВИЗНА ПРОЕКТА:** заключается в разработке интерактивных форм и методов, объединяющих усилия педагогов и родителей, направленных на оздоровления детей.

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

***Участники проекта***: дети старшего дошкольного возраста, воспитатели группы, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, родители воспитанников.

***Возраст***: дети старшей группы 5-6 лет.

***Вид проекта:*** практико-ориентируемый, групповой.

***Продолжительность:*** долгосрочный (октябрь, ноябрь, декабрь).

***Результат:*** организованно-образовательная деятельность «Быть здоровыми хотим!».

***Мультимедийна презентация:*** «Здоровые дети – счастливые родители!».

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА:**

* Улучшение общего состояния здоровья детей.
* Приобретение навыков красивой правильной осанки.
* Повышение самооценки детей, уверенности в себе.
* Развитие физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость).
* Повышение интереса к занятиям физической культуры, спорта.
* Достижение оптимальной психологической адаптированности детей к оздоровительному процессу при использовании возможностей музыки.
* Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
* Активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей.
* Систематизирование работы по оздоровлению детей в ДОУ и в семье.
* Формирование потребности у детей и родителей вести здоровый образ жизни.
* Расширение кругозора детей о своём здоровье, познавательных интересов к функционированию своего организма.
* Воспитание в детях культуры ЗОЖ.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА**

**«Здоровые дети – счастливые родители»**

**(ЭТАПЫ И МЕРОПРИЯТИЯ)**

**I ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

***Октябрь*** – постановка цели задач.

***Октябрь*** – подбор методической литературы, иллюстрированного материала, изучения интернет – ресурсов.

***Октябрь*** – подбор музыкальных произведений (для релаксации, для физкультурных минуток, утренней зарядки, для двигательно-активной деятельности, спортивно-музыкальных праздников).

***Октябрь*** –проведение предварительной работы с родителями

***Октябрь*** – составление перспективного плана мероприятий.

**II ОСНОВНОЙ ЭТАП**

Исследовательско-информационный поиск ответов на поставленные вопросы разными способами.

**ОКТЯБРЬ**

***Мероприятие с детьми***

1.Подвижные игры во время прогулок (эстафеты, соревнования).

2.Малоподвижные игры в течении дня.

3.Физкультурные минутки во время образовательной области с музыкальным сопровождением.

4.Дидактические игры о спорте (разрезные картинки, парные картинки).

5.Коррекционно-оздоровительная гимнастика на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки после дневного сна.

6.Настольные игры по валеологии (зубы, зрение, слух).

7.Комплексное занятие по валеологии «Цветок здоровья».

***Мероприятие с родителями***

1.Мастер-класс для родителей «Подвижные игры дома»

2.Консультация для родителей «Воспитание основ здорового образа жизни»

3.Беседа «Точечный массаж дома и в детском саду».

4.Семинар-практикум: «Игры, которые лечат».

5.Викторина », «Верите ли вы, что…»

6.Музыкально-спортивный праздник микрорайона «Дети и родители в стране дорожной грамоты», совместно с дошкольными учреждениями № 78 и 88.

***Консультации со специалистами***

1.Консультация с медицинской сестрой «О методах закаливания детей в детском саду»

2.Консультация с инструктором по физической культуре «Профилактика и коррекция плоскостопия и формирование правильное осанки».

3.Консультация с музыкальным руководителем «Музыкотерапия в оздоровлении».

**НОЯБРЬ**

***Мероприятие с детьми***

1. Игры, упражнения с нестандартным оборудованием.

2. Познавательное занятие по валеологии «Глазки, уши, носы быть здоровыми должны».

3. Народные игры «Пчёлки и ласточки», «Золотые ворота», «Заря»,

«Лиса и гуси», «Штандар-стоп», «Гуси-лебеди».

4. Коррекционно-оздоровительная гимнастика после сна на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

5. Физкультурные минутки во время образовательной области.

6.Утренняя зарядка с музыкальным сопровождением.

7. Чтение и разучивание стихотворений о спорте и ЗОЖ

8. Познавательное занятие по валеологии на тему «Для чего нам сердце»

***Мероприятие с родителями***

1. Папка – передвижка «Быть здоровыми хотим!».

2. Консультация «Закаливайте своих детей с раннего возраста».

3. Совместный досуг детей и родителей «В гостях у Маши и Дуняши» (с элементами валеологии).

***Консультации со специалистами***

1.Консультация «Оздоровительные игры с настроением».

2.Консультация музыкального руководителя «Ребёнок на празднике после болезни».

**ДЕКАБРЬ**

***Мероприятие с детьми***

1. Познавательное занятие по валеологии «Советы доктора «Здоровые зубы»

2. Коррекционно-оздоровительная гимнастика после сна на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

3. Подвижные игры в группе и во время прогулок.

4. Физкультурные минутки во время образовательной области.

5. Игра по валеологии «Что? Где? Когда?»

6. Настольные игры по валеологии (кожа, питание, сон).

7. Упражнения – загадки по валеологии.

***Мероприятие с родителями***

1. Консультация «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей»

2. Портфолио «Я и моё здоровье»

4. Родительское собрание на тему: «О здоровье всерьез»

5. Организованно-образовательная деятельность «Быть здоровыми хотим».

***Консультации со специалистами***

1. Консультация со старшей медицинской сестрой «Первая помощь при травмах и ушибах».

3. Консультация с педагогом-психологом о соматических заболеваниях

**III ОБОЩАЮЩИЙ ЭТАП**

**Заключительный**

- Подведение итогов реализации проекта.

- Анализ достижения поставленной цели и получаемых результатов.

- Мультимедийная презентация «Здоровые дети – счастливые родители!»

***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

- Регулярно ознакомление с консультациями по данной теме.

- Посещение клуба для родителей «Здоровые дети в здоровой семье».

- Дальнейшее более активное и осознанное участие родителей в совместных мероприятиях (оздоровительные показы, совместные с ребёнком походы, физкультурно-спортивные праздники).

- Создание особой среды в семье, способствующей ЗОЖ.

- Использование приобретённых навыков на практике.

***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ***

- Активное участие в музыкально-спортивных праздниках.

- Ежедневное выполнение утренней зарядки.

- Применение в повседневной жизни знаний и навыков по гигиене тела.

- Создание коллективной композиции «На зарядку становить».

***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***

- Осуществлять тесную связь с членами семьи с целью выявления индивидуальных особенностей детей.

- Применять индивидуальный подход к каждому ребёнку.

- Проведение консультаций по данной теме.

- Просмотр мультимедийной презентации «Здоровые дети – счастливые родители!».

***РЕФЛЕКСИЯ***

В процессе работы над проектом у детей сформировались:

* интерес к занятиям по физической культуре;
* повысилась двигательная активность детей;
* в стадии формирования правильная осанка и навыки личной гигиены;
* получены новые знания о способах сохранения и укрепления здоровья и правильного питания, понятие о том, что ЗОЖ – это ежедневная работа над собой и своими привычками.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

В.Г. Кудрявцева, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».

Ю.Ф. Змановский «К здоровью без лекарств».

Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.Примерная образовательная программа «Детство».

 Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве».

Т.Е. Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду».

Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста и младших школьников».

Н.С. Голицына, С.В. Люзина «ОБЖ для старших дошкольников. Система работы», М., 2010г.

Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н. Н. Авдеева «Основы безопасности жизни детей дошкольного возраста».

В.Г. Фролов, Т.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе».

Т.Г. Карепанова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников».