

## **Проект**

### **«Здоровым быть хотим»**

Физкультурно-спортивный проект для детей подготовительной группы.

Составила: Григорян М.О.

Инструктор по физической культуре

**Проблема:** Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

**Актуальность:** "Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!" - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову. В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок.

**Цель:** Формирование у детей установки на здоровый образ жизни, на сохранение и укрепление своего здоровья.

**Задачи:**

- Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
- Формирование элементарных знаний в области гигиены, физкультуры, здорового питания.
- Показать ребятам незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у них желание сохранять и укреплять его.
- Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.
- Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

**Для родителей:**

- Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом совместно с детьми;
- Привитие любви к спорту, ЗОЖ;
- Укрепление взаимоотношений взрослых и детей.

**Работа с родителями: Консультации**

- «Режим дня, как средство воспитания»
- «Движение – это жизнь».

## **Этапы реализации проекта:**

### **1 этап – Подготовительный**

- Беседа с детьми о здоровом образе жизни
- Подготовка к физическим занятиям.
- Познакомить педагогов с проектом.

### **2 этап – Основной**

- Разгадывание кроссворда о ЗОЖ.
- Организация проекта разные мячи.
- Мероприятия для реализации с введением эффективных здоровьесберегающих технологий.
- Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»
- «Здоровый образ жизни у детей»

### **3 этап – Заключительный**

- Проведение спортивного развлечения «В гостях у Спортика»
- Челлендж «Мы сделали это, а вам слабо?»

**Ожидаемый результат** Реализация данного проекта способствовала сближению родителей, детей и педагогов. Совместные мероприятия способствовали обогащению знаний детей ЗОЖ; совместно с воспитателями участвовали в проектной деятельности. Дети смогли повысить собственную самооценку, они внесли вклад в общее дело, радовались своим успехам и успехам своих товарищей, ощущали свою значимость в группе, в спортивных соревнованиях.

**Дни недели разбиты на 5 составляющих здоровья.**

**Понедельник-Физкультура, спорт.**

**Вторник-Культурно-гигиенические навыки.**

**Среда-** Правильное питание.

**Четверг-** Закаливание, режим дня.

**Пятница-** Положительные эмоции

**Образовательные области:** социально - коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие, физическое развитие.

| № п/п | Направление                        | Тема мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Цели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Физическое развитие                | <b>Подвижные игры</b> –«Найди свой цвет», «Птицы и птенчики», «Ловишки,» «Съедобное не съедобное,» «Если весело живётся делай так»,<br><b>Утренняя гимнастика</b><br>«Где прячется здоровье» с гимнастическими палками<br>«Юные спортсмены»- малые мячи.<br>«Ручки-ручки, ножки-ножки»<br>«Дружные ребята»- в парах<br>«Поделись улыбкой», с смайликами настроения<br><b>НОД</b><br><b>Сюжетное занятие</b><br>1.» Цветок здоровья»<br>2.» Спорт это здорово»» | Формирование двигательных навыков, развитие воображения, внимания.<br>Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека<br>Воспитание потребности в занятиях физической культуры.<br>Формировать знания детей о здоровом образе жизни.<br>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.<br>Формирование у дошкольников представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела. |
| 2.    | Социально-коммуникативное развитие | <b>Беседы</b> -«Что такое здоровье», «Режим дня», «Беседа о разных мячах»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Развивать и формировать лексику – грамматический строй речи. Дать детям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                       |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |                                                                                                   | <p>знания о полезных продуктах.</p> <p>Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.</p> <p>Воспитывать ответственность за своё здоровье</p> |
| 3. | Познавательное развитие               | <b>Дидактические игры</b> – «Режим дня», «Виды спорта», «Мы спортсмены», «Что полезно что вредно» | Упражнять в составлении целой картинки из отдельных частей, развивать внимание, сосредоточенность, стремление к достижению результата.                                                  |
| 4. | Речевое развитие                      | <b>Чтение художественной литературы</b> – «Полезные продукты», «Что такое спорт»                  | Развивать умение внимательно слушать, отвечать на вопросы, делать выводы.                                                                                                               |
| 5. | «Художественно-эстетическое развитие» | Рисование                                                                                         | Развивать творчество у детей. Формировать устойчивый интерес к изобразительной деятельности. Обогащать сенсорный опыт. Развивать образно-эстетическое восприятие.                       |

## 2 этап - Организационно-практический этап

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Понедельник | <b>I «Физкультура, спорт, движение.»</b><br>Беседа: «Здоровый образ жизни» |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|

|                |                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вторник</b> | <b>II «Культурно-гигиенические навыки»</b><br>Рисование на тему «Разные мячи»     |
| <b>Среда</b>   | <b>III «Правильное питание.</b><br>«Беседа с детьми вредное или полезное питание» |
| <b>Четверг</b> | <b>IV Закаливание и режим дня</b><br>Беседа «Мое тело»                            |
| <b>Пятница</b> | <b>V Положительные эмоции.</b><br>«В царстве эмоций»                              |

**Список литературы.**

1. Алябьева Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2009 г.
2. Вахрушев А.А. Кочемасова Е.Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Москва, 2003 г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
4. Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.
5. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
6. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.