

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ОГОНЁК»**



Проект

«Быть здоровыми хотим!»

старшая группа

Воспитатель: Ткачёва Людмила Павловна

2021 г.

Актуальность:

Наше будущее – это наши дети. Наша Родина Россия только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно-способной страной, когда будет здоровым ее подрастающее поколение. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. В этом деле нет мелочей. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. Вот почему так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Проблема:

Часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, о формировании привычек здорового образа жизни, относятся к этому, как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе. В результате многие старшие дошкольники плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на лесенку, или гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч.

Серьёзной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей.

В связи с этим мы разработали проект
«Быть здоровыми хотим!»

О проекте

Тип проекта:

познавательно - творческий, групповой

***Продолжительность:** краткосрочный*

***Сроки реализации:** с 22.11. по 26.11.2021*

***Возраст:** 5-6 лет*

***Участники:** дети старшей группы, воспитатели,*

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие.



Цель:

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через систему здоровые сберегающих технологий.

Задачи:

- *Расширять знания детей о здоровье и здоровом образе жизни;*
- *Учить использовать специальные упражнения для укрепления своих органов и систем.*
- *Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- *Формировать интерес и любовь к спорту, представление о значении двигательной активности в жизни человека;*
- *Создать благоприятные условия для физического развития детей;*



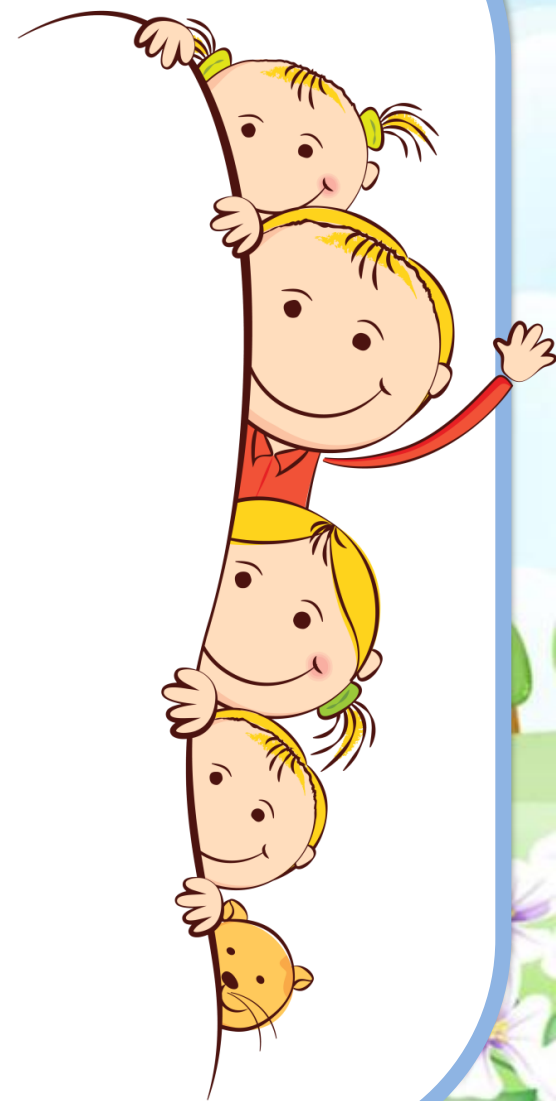
Ожидаемые результаты:

- *У детей сформируются представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);*
- *Дети будут использовать специальные упражнения для укрепления своего организма;*
- *Повысится уровень информированности родителей об оздоровительной работе ДОУ;*
- *Проявится творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях;*
- *В группе будет создана современная предметно-развивающая среда.*



Здоровье сберегающие технологии, используемые в реализации проекта:

- *Физкультурные занятия;*
- *Подвижные и спортивные игры;*
- *Динамические паузы;*
- *Релаксация;*
- *Гимнастика для глаз;*
- *Пальчиковая гимнастика;*
- *Дыхательная гимнастика;*
- *Бодрящая гимнастика;*



Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей

- Книжный уголок (художественная литература по теме недели, иллюстрации различных видов спорта, энциклопедия для дошкольников, и т.д.)
- Центр развивающих игр («Средства личной гигиены», «Полезные и вредные продукты», «Что помогает быть здоровым», набор разрезных картинок «Виды спорта»)
- Центр сюжетно - ролевых игр
- Центр художественного творчества (Беседа, просмотр картин на тему «Мы любим спорт!», фотографий, презентаций, и т.д.)



Этапы реализации проекта:

I этап - подготовительный

- *Определение уровня знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.*
- *Определение темы проекта, постановка цели и задач.*
- *Изучение методической литературы по данной теме.*
- *Разработка и накопление методических материалов по проблеме.*
- *Выбор форм работы с детьми*
- *Выбор основных мероприятий, определение объёма и содержание работы для внедрения проекта.*
- *Определение и формулировка ожидаемых результатов.*

II этап -основной (практический)

- *Проведение занятия в старшей группе «Витамины я люблю — быть здоровым я хочу. Польза витаминов для здоровья человека».*
- *Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты».*
- *Беседа: "Сохрани своё здоровье".*
- *Беседа на тему «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».*
- *Проведение тематического занятия «Здоровые глазки через игры и сказки»*
- *Физкультминутки , дыхательная гимнастика, гимнастики для глаз .*
- *Проведение физкультурного досуга «Быть здоровыми хотим ».*

III этап – заключительный

- *Оформление результата проекта в виде презентации.*
- *Выступление на педагогическом совете.*
- *Оформление фотовыставки «Путешествие по стране Здоровья».*
- *Оформление выставки детских работ.*
- *Оформление плаката пожеланий «Добавь здоровья!»*
- *Подведение итогов.*

Содержание работы в процессе реализации проекта.

Утренняя гимнастика



Дыхательная гимнастика



Содержание работы в процессе реализации проекта.

Гимнастика после сна



Подвижные игры



Содержание работы в процессе реализации проекта.

Познавательные занятия



Пальчиковые игры



Содержание работы в процессе реализации проекта

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ









Работа с родителями



Консультации: « Закаляемся правильно »; «Осанка в порядке – спасибо зарядке»; «Здоровое питание детей»; «Одежда детей в осенний период»; «Игры, которые лечат».

➤ Папка передвижка «Здоровый образ жизни семьи»



Методическая работа

воспитателя:



- *Оформление уголка книги
(подбор книг о ЗОЖ);*
- *Оформление альбома «Здоровый образ жизни сказочных героев»*
- *Оформление картотеки дидактических, пальчиковых и подвижных игр, стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;*
- *Оформление выставки детских работ «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»;*



Результаты



- Расширились знания детей о здоровье , о своем организме.
- Повысился интерес к ведению здорового образа жизни.
- Повысился уровень информированности родителей об оздоровительной работе ДОУ.

- Дети приобрели опыт самостоятельного использования упражнений для укрепления здоровья.



Спасибо за внимание!

