Муниципальное автономное дошкольное учреждение детский сад №40

**Проект**

***«Движение - здоровье»***

***с детьми старшей группы №6 "Радуга" по формированию культуры здоровья через двигательную активность***

**Выполнила:**

**воспитатель**

**Лифенко Г.В.**

Калининград,2020

**Автор проекта:** воспитатель первой квалификационной категории, Лифенко Галина Владимировна

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители, музыкальный руководитель, ИФК.

**Возраст детей:** дети 5-6 лет

**Тип проекта:** групповой, исследовательский.

**Сроки реализации:** сентябрь-ноябрь.

**Цель проекта:** выяснить, что сохранение и укрепление здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни возможно через систематическое использование двигательной деятельности.

**Задачи проекта:**

* Расширять представления о здоровом образе жизни и его взаимосвязи с двигательной активностью.
* Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
* Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.
* Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни, желание заниматься физкультурой, спортом, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
* Укрепить связи между детским садом и семьей.

**Ожидаемые результаты:**

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему физкультурно-оздоровительной работы; развитие осознанного отношения к своему здоровью;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- совершенствование процесса развития двигательных способностей и качеств.

**Актуальность проблемы:**

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, эмоционально-волевым, интеллектуальным, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у ребенка базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, и станем личным примером показывать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только духовно, интеллектуально, но и физически.

Поэтому проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.



**Этапы реализации проекта:**

**1. Подготовительный этап.**

1. Подборка методического и дидактического материала.

2. Подборка художественной литературы.

3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.

4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.

6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»

7. Привлечение родителей к реализации проекта.

8. Определение цели и задач проектной работы.

9. Создание развивающей среды для игровой, продуктивной, двигательной и исследовательской деятельности детей.

***Спортивно - развивающая среда в группе:***

- Атрибуты для совместной и самостоятельной деятельности

- Обруч большой 2 шт. ;

- Лента гимнастическая, лента короткая

- Скакалка 5шт.

- Мяч резиновый средний

- Мяч большой

- Палка гимнастическая (80 см)

- Кегли

- Кольцеброс 2 набора

- Атрибуты к спортивным играм (ракетки, воланы, мяч баскетбольный, футбольный, городки, клюшка, шайба.)

- Оборудование к спортивным играм («Датрс» с мячиками, лук со стрелами)

- Шашки, шахматы

- Атрибуты для черлидинга (помпоны, схемы движений)

- Картотека самодельных подвижных игр с атрибутами (маски-шапочки и т. п.)

- Картотека командных игр (тимбилдинг) с атрибутами

- Демонстрационный материал о разных видах спорта

- Самодельное здоровьесберегающее игровое оборудование (для проведения разного вида массажа, дорожки для закаливания)

- Наличие материалов (фотографии, дипломы, портфолио, отражающих участие детей в конкурсах, викторинах, выставках спортивной направленности

- СРИ «Спортивная семья», «Мы на стадионе», «Олимпиада», «Я – тренер», «День Здоровья»

- Спортивные атрибуты (медали, грамота, кубок, секундомер, олимпийский факел, символы Олимпиад разных лет, флаги)

- Наличие художественной литературы, иллюстрационного материала по теме «Здоровый образ жизни»

- «Доска достижений»

- Накопитель для исследовательской деятельности «Исследователь» (модели термометров, лупы, весы, песочные часы, микроскоп, колбы, ростомеры для измерение роста детей, сантиметровые линейки для измерения окружности головы, грудной клетки, пипетки, вата, зеркала и т. д.)

- Настольно-печатные игры на темы: «Спорт», «Олимпийское движение», «Как устроено тело человека», «Спортивное оборудование своими руками».

- Дидактические игры по теме «Здоровье и спорт»

- Лэпбук спортивного содержания: «Олимпийское движение»

- Раскраски на тему «Здоровый образ жизни», «Олимпийские виды спорта», «Спортсмены»

- Музыкальные аудиозаписи спортивной и Олимпийской тематики

- Техническое направление: «Олимпийская мастерская» (накопитель с материалом для изготовления самодельного игрового оборудования)

- Использование средств ИКТ

- Наличие нестандартного оборудования

- Результаты проектной деятельности, оформленные в презентацию и т. д.

**2. Основной этап.**

***Ежедневная работа с детьми:***

• Утренняя гимнастика.

• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз

• Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»

• Физкультминутки

• Закаливающие процедуры

• Подвижные игры в группе, на улице

• Двигательная деятельность в группе, музыкальном зале, спортзале и на воздухе.

***Содержание работы по реализации проекта:***

• Беседа: «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить», «Волшебство движения», «Что такое сила», «Волшебство мужества», «Ура! Подвижная игра», «Любимый велосипед».

• Рассматривание фотографий с выступления и соревнований ребят, которые посещают спортивные секции.

• Просмотр мультфильмов «Шайбу, шайбу», «Снежные дорожки», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Приходи на каток».

• Чтение художественной литературы: А. Сергеев «А вы умеете плавать?», В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение, М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения, Н. Марзан «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ, А. Л. Барто «Зарядка», Е. Аксельрод стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу», Е. Алленова «Зимние забавы».

• Рассматривание иллюстраций об олимпийских видах спорта, альбома «Символы олимпиады», стенгазеты «Здоровым быть модно».

• Разучивание стихотворений, речевок, песен на спортивную тематику, пословицы о спорте, отгадывание загадок.

• Продуктивная деятельность: вырезание «Олимпийские символы», рисование «Олимпийский Мишка», рисование по собственному замыслу «Мой любимый вид спорта».

• Сюжетно - ролевые игры «Мы - хоккеисты!», «Футболисты», «Спортивная семья», «Мы на стадионе», «Олимпиада», «Я – тренер».

• Дидактические игры «Узнай вид спорта», «Подбери инвентарь спортсмену», «Разгадай кроссворд о спорте», «Обведи по пунктиру спорт-инвентарь», разрезные картинки «Что возьмем с собой в спортзал?»

• Настольная игра «Футбол» (для развития дыхания, реакции, интереса к спорту)

• Использование Лэпбука «Олимпийское движение»

• Пальчиковая гимнастика «Юные спортсмены», «Самокат».

• Физминутки «Конькобежный спорт», «Биатлон», «Хоккей».

• Подвижные игры «Ловишка, бери ленту», «Мы весёлые ребята», «Перебежки», «Кто лучше прыгнет?», «Кто скорее до флажка?», «Сороконожка», «Сбей кеглю».

. Оздоровительный бег

. «Олимпийская мастерская» (накопитель с материалом для изготовления самодельного игрового оборудования)

***Работа с родителями:***

• Оформление папки раскладушки для родителей «Подвижная игра как средство и метод физического развития личности»,

• Оформление видеотеки мультфильмов на тему «Спорт»

• Консультация для родителей «Физическое воспитание» (советы родителям, «10 правил здорового образа жизни».

• Беседа с родителями об активном отдыхе на выходных, о совместных походах, путешествиях, прогулках.

• Информационный биллютень «В здоровом теле здоровый дух»

• Памятка «В спорт всей семьей!»

• Буклет «Олимпиада»

• Выставка детско-родительского творчества на тему «Спорт и здоровье» (книжки-малышки, альбомы, буклеты)

**3. Заключительный этап.**

***Итоговое мероприятие:***

НОД по Изобразительной деятельности на тему: «Дорисуй инвентарь спортсмену».

Цель: Закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах; развивать зрительное внимание, логическое мышление; формировать интерес к физкультуре, спорту и ЗОЖ.

Рассматривание результатов проектной деятельности;

Рассматривание и обсуждение выставки детско-родительского творчества на тему «Спорт и здоровье» (книжки-малышки, альбомы, буклеты);

Просмотр презентации по проекту.

Рефлексия. Обсуждение с ребятами, была ли достигнута цель проекта. Выслушивание впечатлений и пожеланий ребят по теме проекта.







