Проект «По дороге здоровья»

**Вид проекта:** познавательно-творческий, долгосрочный. **Участники проекта:** воспитанники средней группы; воспитатели; родители воспитанников.
**Интеграция образовательных областей:** физическое,познавательно-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое развитие.

**Актуальность:** Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей-одна из основных задач нашего детского сада. Чтобы быть здоровым, нужно научиться сохранять и укреплять здоровье. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровье сберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Проблема:** Часто взрослые, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, о формировании привычек к здоровому образу жизни, относятся к этому, как к происходящему само по себе. В результате многие старшие дошкольники плохо развиты физически. Серьезной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей. В связи с этим был разработан данный проект.

**Цель проекта:** приобщать детей к здоровому образу жизни через систему здоровье сберегающих технологий.
**Задачи:** расширять знания детей о здоровом образе жизни и здоровье;
обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним;
формировать интерес и любовь к спорту, представление о значении двигательной активности в жизни человека;
создать благоприятные условия для физического развития детей;
привлечь родителей к совместной деятельности по воспитанию культуры здоровья у детей.

**Ожидаемые результаты:** у детей сформированы представления о здоровом образе жизни:
дети обогатились знаниями о здоровом питании и соблюдении культурно-гигиенических навыков;
имеют представление двигательной активности в жизни человека;
проявляют творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях.
**Форма работы:** изучение тематики и подбор материала;
физкультурные занятия;
игры различного характера;
ежедневные беседы по данной теме;
дыхательная гимнастика;
пальчиковая гимнастика;
корригирующая гимнастика;
ритмическая гимнастика;
консультации и беседы для родителей по теме.

**Этапы реализации проекта:
1этап-подготовительный**Определение уровня знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
Сбор информации по теме «Быть здоровым-это здорово!»
Изучение методической литературы.
Разработка и пополнение методических материалов.
Перспективное планирование.
Выбор форм работы с детьми и родителями

**2этап-основной (практический)
Беседы:** «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Сохраняй свое здоровье», «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу!», «Опасности, которые нас подстерегают».
**Презентация: «**Страшилки про микробы». **Игровые ситуации:** «Если ты заболел?», «Полезные и вредные продукты».
**Художественная литература:** Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», А.Барто «Девочка-чумазая», К.И.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит».
Чтение пословиц и поговорок о здоровье.
**Художественно-эстетическое развитие:**рисование: «Витамины на столе», «Я зарядкой занимаюсь»
лепка:«Овощи и фрукты»
Игры подвижные, спортивные, сюжетно-ролевые по данной теме.
**Физкультурные занятия.
Выставка плакатов** по теме «Здоровое питание»
**Спортивный досуг:** «В гости к доктору Айболиту»
**Работа с родителями:** консультации, беседы, папки-передвижки

**3этап-заключительный**Оформление результата проекта.
Проведение итогового спортивного мероприятия. Ознакомление родителей с результатом работы.

**Используемая литература**1. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья у дошкольников» Н.Ф.Дик, Е.В. Жердева Ростов-на-Дону, 2005;
2. «Физкультурно-оздоровительная работа В ДОУ» О.Н.Моргунова ТЦ «Учитель» Воронеж 2005
3. «О здоровье» Методическое пособие Т.А.Шорыгина ТЦ Сфера, Москва 2010
4. «Быть здоровыми хотим» М.Ю.Картушина ТЦ Сфера, Москва 2004
5. «Спортивные праздники в детском саду» З.Ф.Аксенова, Москва 2003