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