**Проект «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»**

**Воспитатель**: Азыркина С.М.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Тип проекта:** познавательный ,  практико – ориентированный, групповой

**Участники проекта:** воспитатели, дети

**Возраст детей:**5 – 6 лет

**Проблема:** Недостаточное знание детей об основах здорового образа жизни.Какую гимнастику нужно выполнять чтобы укрепить свое здоровье?

**Актуальность**

                                                             Здоровье ребенка превыше всего,   
                                                            Богатство земли не заменит его  
                                                            Здоровье не купишь, никто не продаст  
                                                            Его берегите , как сердце, как глаз.

Здоровье -это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Все мы с детства знаем, русскую народную пословицу «Береги здоровье смолоду.  Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование представлений об основах здорового образа жизни. Эффективным и простым способом, который приемлем в любых условиях можно достичь с помощью ежедневных комплексов зарядки(гимнастики).

Знакомство с разновидностями комплексов зарядки научит детей увлекательно и с интересом заботиться о своем здоровье, поможет сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные выполнения комплексов  зарядки сохраняет не только физическое, но и психическое здоровье детей, родителям - повысить свои знания, педагогам - решить главные задачи- снизить уровень заболевания у детей, решить другие педагогические задачи которые важны при подготовке детей к школе: формирование волевых качеств, активность, любознательность, отзывчивость, способным решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту и т.д. Большинство детей и родителей не представляют о многообразии видов гимнастик, а многое из того, чем занимаемся в нашей группе, является естественным для детей игровым моментом, но ни осознают, что все это укрепляет их здоровье.

Поэтому у детей возникают естественные вопросы: «Для чего нужна зарядка?», «Какие нужно делать упражнения, чтобы укреплять свое здоровье?», «Какую гимнастику нужно выполнять, чтобы укрепить сове здоровье»? На один из подобных вопросов и дает ответ данный проект.

**Цель проекта-**повысить стремление детей и родителей использовать двигательную деятельность для формирования основ здорового образа жизни и познавательной активности.

**Задачи:**

**Для детей:**

* Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях ДОУ.
* Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
* Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
* Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.
* Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

**Форма проведения проекта:**

* Беседа с детьми «Спорт для нашего здоровья», «Основные правила здорового образа жизни»
* Проведение различных видов гимнастики: психогимнастики, утренней гимнастики, пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, артикуляционной гимнастики, физ. минуток

**Ожидаемые результаты:**

* Повышение уровня физического развития дошкольника. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость;
* Привитие интереса к здоровому образу жизни;
* Развитие двигательной активности детей;
* Положительная динамика в познании и практическом применении различных форм здоровья сбережения у детей 5-6 лет.
* Сплочение детского коллектива;
* Обогащение словарного запаса детей. (считалки, новые для детей слова).

**I этап. Организационный, подготовительный**

1.Обсуждение темы совместно с детьми и определение главного направления проекта.

2.Создание перспективного плана.

3.Создание дидактических игр, пособий, картотек, наглядных материалов.

     4.Подбор методической, художественной и энциклопедической литературы по теме проекта.

5.Уточнение знаний детей об основах здорового образа жизни.

**II этап. Реализационный**

**Цель:** внедрение в работу системы мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.

**Дыхательная гимнастика «**Лошадки» «Ушки» «Гудок корабля» «Волны шумят» «Нюхаем цветы» «Насос»

**Цель:** Учить детей правильно выполнять дыхательные упражнения.

**Артикуляционная гимнастика.**«Маляр» «Весёлый язычок» «Сладкое варенье»

**Цель:**выработать полноценные движения артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

**Пальчиковая гимнастика**

«Этот пальчик в лес пошёл» «Котик» «Человечки»

**Массаж пальцев рук**

«Что растёт на грядке». «Замок» «Грибок» «Правая- левая» «Пальчик хочет спать» «Стол, стул» «Умывание» «Зайка» «Очки»

**Цель:** Развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы.

**Гимнастика после сна. «**Улетают сны в окошко». «Медвежата» «Просыпайся глазок»

**Цель:**Поднять настроение и мышечный тонус с помощью физических упражнений**.**Устранить сонливость и вялость, помочь организму проснуться.

**Беседа «Здоровое тело»**

**Цель:** Формировать навыки ЗОЖ. Рассказать о значении органов чувств в познании окружающего мира; дать представление об опасностях, которые угрожают органам чувств. Познакомить с правилами сохранения зрения, слуха, учить детей сознательному отношению к своему здоровью.

**Беседа «Что опасного в том, что человек не занимается зарядкой?»**

**Цель**: Закрепить знания детей о значении зарядки в жизни человека. Развивать желание систематически заниматься физическими

**Беседа «Почему изнашивается наш организм»**

**Цель:** Формировать у детей представления о строении своего тела и функциях отдельных органов. Учить детей правильно называть части своего тела. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

**Составление рассказов из личного опыта**«Как я по утрам делаю зарядку»

**Цель:** Формировать представления детей о значении утренней гимнастики. для здоровья человека.

**Беседа**. «Сохрани своё здоровье».

**Цель.**Продолжать учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

**Ситуативная беседа**

«Правильная осанка-путь к красоте тела»

**Цель.** Формировать у детей представления о строении своего тела.

**Ситуативная беседа**«Что делать что бы не заболеть?»

**Цель:**Расширять представления детей о труде взрослых, о значении их труда взрослых для общества. Закреплять полученные знания.

Развивать память, мышление

**Дидактическая Игра**.   «Путешествие в страну здоровья»

**Цель:** Закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровым.

**Подвижные игры:**

П/игры «Медведь и пчелы», «Ведение мяча клюшкой» «Охотники и зайцы». П/игры «Совушка», «Попади в ворота», «Хитрая лиса» «Мотоциклисты», «Сбей булаву». П/игры «Охотники и зайцы», «Мышеловка».

**Цель:** Учить детей взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, доверять друг другу.

**Логоритмика.**«Мы на луг ходили»

**Цель:** Развивать темп речи, ритм дыхания, слух. Двигательную память.

**III. Этап. Итоговый**

**Результаты деятельности:**

-У детей сформировался навык «активной деятельности» (дети легче и активнее включаются в образовательный процесс).

-У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.

- У детей повысился интерес к занятиям физической культурой.

Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.