

МДОАУ «Детский сад №1 «Солнышко».

**ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
«БЫТЬ здоровыми ХОТИМ»
в старшей группе «Василек»**

**Составили воспитатели:
Воликова Л.Н.
Тарасова К.А**

АРХАРА, 2018 год

ПРОБЛЕМА И АКТУАЛЬНОСТЬ

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни.

Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка

ВИД ПРОЕКТА: информационно-игровой,
практический, групповой.

УЧАСТНИКИ: воспитанники старшего возраста,
воспитатели, инструктор физической подготовки,
учитель логопед, медицинский работник.

ТИП ПРОЕКТА: краткосрочный

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: 1неделя (18.01. - 22.01.2016 г)

ЦЕЛЮ ДАННОГО ПРОЕКТА:

Формировать у детей старшего возраста понятие, кто такой здоровый человек и как к этому стремиться.

ЗАДАЧИ:

- ✓ углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих;
- ✓ формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни;
- ✓ развивать интерес к физической культуре;
- ✓ активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни;
- ✓ обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
- ✓ формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- ✓ формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

ЭТАПЫ ПРОЕКТА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП : Изучение понятий, касающихся темы проекта; изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению; составление перспективного плана согласно тематическому планированию; оформление картотеки дыхательной гимнастики, самомассажа; консультации для родителей; разработка физкультурного праздника; подбор комплексов утренней гимнастики ,логоритмических упражнений , игр и т.д

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП : организация деятельности , (проведение игр-исследований, опытов, экспериментов, бесед, творческая деятельность , рассматривание иллюстраций, чтение и т.д.) НОД с элементами дыхательных гимнастик, элементов самамассажа, психогимнастики.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП: Проведение физкультурного праздника , сотрудников детского сада. « Веселые старты»

Понедельник

НОД

Тема: «**ВОТ Я КАКОЙ**»





Вторник «Чистота – залог здоровья»
ИГРА – АТТРАКЦИОН «ВЫМОЙ ЧИСТО РУКИ»



ИГРА «ЗЕРКАЛО» С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ»





НОД

Тема: «ФОРМИРОВАНИЕ У
ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О
ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧКАХ»



Дерево « Вредных
привычек»



Остров «Полезных привычек»



Среда «Закаливание» Игры с Су -Джоком, логоритмические упражнения.



**Песочная терапия,
дыхательные упражнения.
Бодрящая гимнастика, босохождение.**







СПОРТИВНЫЙ ЧАС «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»







Тест: « Чистые у нас руки»?



Ежедневный прием витаминов Игра « Найди домик для витаминов» .





Пятница « Спорт – это здорово»

Дидактические игры



Подвижные игры ,игровые упражнения с предметами



Ежедневные формы работы

Бодрящая гимнастика, утренняя гимнастика, босохождение, пальчиковые игры, физминутки, динамические паузы. Рассмотрение альбомов, чтение и заучивание стихотворений, поговорок, пословиц.



Работа с родителями
Оформление выставки рисунков:
«Быть здоровыми хотим»





РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

- соответствующее физическое развитие детей группы возрастной норме.**
 - активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств.**
 - появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса**
 - формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков**
 - дети узнали большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик.**
- В реализации проекта проведена большая оздоровительная работа с детьми.**



*Здоровыми, быть
здорово!!!*