муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение:

« Центр развития ребенка - детский сад №11 «Голубой вагон»» г. Сальска

**Здоровьесберегающий проект**

**«Здравушка»!**

Инструктор по физической культуре

Пономаренко О.В.

Педагог-психолог

Заводиленко В.В.

г. Сальск 2016 год.

**Паспорт проекта**

**Программное содержание:**

* Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, а также психологическую компетентность в сохранении и укреплении психического здоровья всех участников педагогического процесса: педагогов, детей, родителей.
* Расширить знания детей и родителей о физкультуре и спорте;
* Знакомить детей с параметрами здоровья и методами работы по сохранению и укреплению личного здоровья.
* Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Актуальность проекта**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Настоящий проект поможет сблизить родителей, детей, педагогов и позволит сложную задачу (воспитание здорового человека) сделать немного проще.

Таким образом, основанием для разработки данного проекта явилось изучение проблемы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в современных условиях, формирование мотива самосохранения, воспитание привычки думать и заботиться о своем здоровье. В последнее время данные аспекты стоят особенно остро и объясняются рядом причин: социально – экономическая ситуация современного мира отражается, прежде всего, на детях (находят место опасная социальная ситуация, неудовлетворительный биологический прогноз и пр.). Родители и педагоги обеспокоены завтрашним днем молодых россиян. Какое здоровье, воспитание, образование и развитие получат дети, как они будут подготовлены к жизни в быстроменяющемся мире. Несмотря на то, что это очень серьезный и сложный вопрос, мы считаем возможным и необходимым знакомить детей с выработкой навыков по уходу за телом, созданием условий для закаливания, включения в различные виды спорта, используя в своей работе специфические методы и приемы (тематические дидактические пособия, интегративные методы, мотивационные приемы, коммуникативно – информационные, выполнение практических заданий, выстраивание партнерских отношений).

Сложность заключается, прежде всего, в возрастных особенностях ребенка, его опыте, который еще невелик. Несмотря на то, что это очень серьезный и сложный подход к развитию здоровой личности, я считаю возможным и необходимым знакомить детей с основами правильного отношения к своему здоровью уже в дошкольном возрасте.

Воспитание у ребенка – дошкольника навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих вырабатывается через приобретенные навыки, полученный опыт и общее самочувствие. Все это является основой физического воспитания дошкольника.

Устный опрос родителей на начало учебного года показал, что необходимо организовать просветительскую работу среди родителей с дальнейшим сотрудничеством. Лишение свободы движения, которое относится к базовым физическим потребностям ребенка, большинством родителей всерьез не воспринимается. Только 50 % родителей понимают, что, системность и последовательность усвоенных правил и норм способны выполнить критерии: самосохранение, забота о здоровье, социальная адаптированность и прочее.

Внедрение данной формы работы приобщит не только воспитанников к основам культуры здоровья и безопасности, к желанию быть здоровым и вести здоровый образ жизни, но и их родителей. Для педагогов – это осознание и ответственное понимание, что мир детства воспитанников существует в реальном мире, в котором каждый ребенок соприкасается, как с положительным, так и с негативным опытом. Задача педагога донести через активные формы работы (игровые умения, проявление заботы, физкультурно – оздоровительную деятельность, с помощью слова формирование положительной оценки) знания, выработать уверенность в себе и в своих возможностях, перспективы успешного жизнепроживания, заложить основы ЗОЖ.

Таким образом, возникшее противоречие, с одной стороны – это важность и необходимость формирования у детей и родителей знаний о здоровом образе жизни, воспитания у них любви к физкультуре и спорту, и с другой – недостаточность целенаправленной, систематической работы по этой проблеме привели к выбору темы проекта.

**Цель проекта**: формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни, а также сохранение психологического здоровья.

**Задачи проекта**:

1.Обеспечивать направленность ребёнка на укрепление здоровья, физического и психического развития.

2.Прививать любовь к физическим упражнениям.

3. Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

4. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, настроения.

**Продолжительность проекта**: октябрь 2016 г. - апрель 2017 г.

**Участники проекта**: дети группы комбинированного вида 5-6 лет «Гномики», инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели, родители.

***Вид проекта***: долгосрочный, практико-ориентированный.

**Предполагаемый продукт проекта**: итоговое мероприятие: **спортивное развлечение для детей и родителей,** разработанные рекомендации для педагогов; разработанные рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, по приобщению их к физической культуре и спорту.

***Ожидаемые результаты:***

1. повышение эмоционального, психологического и физического благополучия детей и взрослых;

2. наличие потребностей в здоровом образе жизни;

3. развитие культуры движений;

4. личностный интерес детей к своему спортивному росту.

**Список литературы:**

**Литература:**

1.Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», издательство «Учитель» 2009 год.

2. З.А. Клепинина «Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье», изд. «АРКТИ» Москва 2010 год.

3. В.Л. Дружинина, Л.В. Абдульманова «Здравушка», Ростов-на Дону

2001 год.

4.Т. П. Колодяжная, Е. А. Чекунова - «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада – Ростов- на- Дону 2009 год.

5. М. Н. Кузнецова - «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» - практическое пособие Москва «Айрис Пресс», 2007 год.

6. С. А. Пономарев – «Растите малышей здоровыми» - Москва 1989 год.

7. А. К. Сундукова «Волшебный мир здоровья» - Москва «Дрофа», 2010 год.

## *****Содержание проекта*****

## *****Этапы реализации проекта*****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Подготовительный этап** | **Основной этап** | **Заключительный этап** |
| – постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;  - подбор методической литературы для реализации проекта;  – подбор наглядно-дидактического материала; развивающей среды в группе и спортивном зале. | ознакомление детей с литературой по теме;  – проведение бесед;  − работа с родителями (разработка рекомендаций);  − проведение ООД по физическому развитию;  − рисование с детьми на тему «Спорт и здоровье».  - создание фотоальбома: «Мы здоровыми растём»!  − проведение итогового спортивного мероприятия. | – анализ результатов проекта. |

## *****План работы*****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | | **Содержание работы** | | **Участники** | | **Ответственные** | | |
| **Подготовительный этап** | | | | | | | | | |
| **октябрь** | | 1. Постановка цели, задач, определение актуальности и значимости проекта.  2. Подбор методической литературы для реализации проекта). | | | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог** | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог** | |
| **ноябрь** | | 1. Разработка бесед с детьми.  2. Разработка рекомендаций для воспитателей группы 5-6 лет «Гномики».  3. Разработка рекомендаций для родителей.  4. Организация развивающей среды. Подбор совместно с воспитанниками спортивного оборудования. | | | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог** | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог** | |
| **Основной этап** | | | | | | | | | |
| **Октябрь**  **1 неделя** | | | | **Анкетирование родителей на тему: «Спорт в семье».** | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог**  **воспитатели группы, родители.** | | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.** |
| **2-3 неделя** | | | | Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о значении физкультуры и спорта в жизни человека. | | **Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники.** | | | **Инструктор по физической культуре** |
| **4 неделя** | | | | Спортивный досуг «Осенний семейный кросс». | | **Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники** | | | **Инструктор по физической культуре** |
| **ноябрь**  **1-2 неделя** | | | | **1.Приветствие-игра-знакомство «Здравствуйте»!**  **2.Кинезиологические упражнения:**  **-ходьба перекрёстная;**  **-ходьба параллельная.**  **3.Психогимнастика «Встреча с бабой Ягой».**  **4. Самомассаж.**  **5. Релаксация «Пружинки».** | | **Педагог-психолог,**  **инструктор по физической культуре,**  **воспитанники.** | | | **Педагог-психолог,**  **инструктор по физической культуре.** |
| **3-4 неделя** | | | | **1. Спортивный досуг «День здоровья». Поход в осенний парк.**  **2.** Родительское собрание: «Здоровый образ жизни в семье».  Цель: знакомство с результатами анкетирования, пропаганда ЗОЖ.  3.Кинезиологическое упражнение «Лезгинка».  4. Ритмическая гимнастика (русская народная песня «Два весёлых гуся»).  **5.Релаксация «Тихое озеро».** | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог**  **воспитанники** | | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.** |
| **декабрь**  **1-2 неделя** | | | | 1. Спортивные игры на воздухе.  2. Беседа-презентация «Спортсмены-параолимпийцы».  3.Консультация для родителей «Сколиоз у детей: как его вовремя выявлять и успешно преодолевать».  4.Психогимнастика «Сказочное ассорти».  5.Массаж в парах «Дождь».  6. Релаксация «Волшебный сон». | | **Инструктор по физической культуре**  **педагог-психолог**  **воспитанники** | | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели групп.** |
| **декабрь**  **3-4**  **неделя** | | | | 1.Беседа на тему: «Великие спортсмены». Библиография. 2.Свободное общение на тему: «Зачем нужна физкультура и спорт».  3. Знакомство с пословицами о физкультуре и спорте.  4. Приветствие «Два притопа, два прихлопа».  5. Ритмика в стиле русского танца (хоровод «Ух ты, зимушка-зима»).  6.Массаж лица «Носик, носик). | | **Инструктор по физической культуре**  **педагог-психолог**  **воспитанники** | | | **Инструктор по физической культуре** |
| **январь** | | | | 1. Презентация на тему: «Зимние виды спорта».  2. Сказкотерапия.  3. Психогимнастика «Сказочное ассорти».  4. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку». | | **Воспитатели группы**  **Инструктор по физической культуре,**  **воспитанники** | | | **Воспитатели группы**  **Инструктор по физической культуре**  **педагог-психолог** |
| **февраль**  **1-2 неделя** | | | | 1.Игры, которые нас лечат.  2. Прослушивание аудиозаписей песен о спорте  3. День Здоровья «Зимние забавы». | | **Воспитатели группы**  **Инструктор по физической культуре, воспитанники** | | | **Воспитатели группы**  **Инструктор по физической культуре** |
| **февраль**  **3-4 неделя** | | | | 1. ООД по физическому развитию «Осанка-зеркало здоровья».  2.Психогимнастика «Полёт орла».  3.Логоритмика «Сказочная зарядка». | | **Инструктор по физической культуре**  **педагог-психолог**  **воспитанники** | | | **Инструктор по физической культуре**  **педагог-психолог** |
| **март**  **1-2 неделя** | | | | 1. Конкурс рисунков совместно с родителями на тему: «Мы со спортом очень дружим»!  2.Приветствие с помощью рук.  3. Кинезиологические упражнения:  -«Кулак-ладонь»;  -«Ухо-нос».  4. Релаксация «Птички». | | **Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники, родители** | | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог** |
| **март**  **3-4**  **неделя** | | | | 1.Круглый стол с родителями «Физическое развитие ребёнка в семье и ДОУ».  2.Психологический тренинг «Мир детский и мир взрослый».  3.Психогимнастика «Теремок». | | **Инструктор по физической культуре,**  **Педагог-психолог;**  **воспитатели группы, воспитанники, родители** | | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог** |
| **апрель**  **1-2 неделя** | | | | 1. Рекомендации для родителей «Какую обувь покупать детям».  2. Игры на формирование правильной осанки:  -«Живое кольцо»;  - «Маленький гимнаст»;  - «Регулировщик».  3. Приветствие «Общий круг».  4.Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог,**  **воспитатели группы,**  **воспитанники, родители** | | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог.** |
| **апрель**  **3-4 неделя** | | | | 1.Разработка памяток для родителей «О здоровом образе жизни».  2. Заключительное мероприятие-семейный час «Спортивное развлечение с родителями и детьми». | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог**  **воспитатели группы, музыкальный руководитель.** | | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог.** |
| **Заключительный этап** | | | | | | | | | |
|  | **май** | Анализ результатов проекта.  1. Создание компьютерной презентации о ходе реализации проекта: «Лучший здоровьесберегающий проект «Здравушка»».  2. Рефлексия педагогов. Определение значимости проекта для образовательного процесса. | | | | **Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.** | | | **Инструктор по физической культуре,**  **педагог-психолог.** |