Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 163

Проект

«Тропа здоровья».

Средняя группа

Авторы:

Воспитатель высшей категории – Желнова А.В.

Воспитатель – Суслова С.А.

г.Тверь

2017-18 уч. год

**Проект «Тропа здоровья»**

для детей среднего дошкольного возраста.

**Тип проекта:** практико – ориентированный,

детско – взрослый,

краткосрочный.

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители, специалисты

**Актуальность проекта:**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка это важнейший труд воспитателя». 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 укрепление его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Проблема:**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной, как никогда ранее, в связи с тенденцией к ухудшению физической подготовленности дошкольников.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического воспитания, по данным анкетирования родителей в вопросах здоровьесбережения отмечается низкая компетентность в данном элементе семейного воспитания. Педагоги не в состоянии решить проблему укрепления здоровья детей без единых подходов к физическому воспитанию в детском саду и дома.

**Цель:**

Создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей. Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

***для детей:***

- расширить кругозор в вопросах спортивной жизни страны и в мире.

- сформировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять своё здоровье;

- повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- расширить двигательные возможности ребёнка за счёт освоения новых движений и упражнений здоровьесберегающих технологий;

- воспитывать социально значимые личностные качества: целеустремлённость, организованность, инициативность, трудолюбие;

- воспитывать чувства патриотизма;

- повышать эмоциональное благополучие ребёнка за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных мероприятий физкультурной направленности.

***для воспитателей:***

- повышать уровень профессиональной компетентности в ходе реализации проектной деятельности;

- создать предметно – развивающей среду, обогащать физкультурно-оздоровительную среду в группе за счёт изготовления нестандартного физкультурного оборудования из доступных материалов.

***для родителей:***

- повысить педагогическую культуру родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей;

- приобщить родителей к жизнедеятельности ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества;

- укрепить детско-родительские взаимоотношения путём проведения совместных мероприятий;

- уделять особое внимание пропаганде здорового образа жизни личным примером;

- оказывать посильную помощь ДОУ в обогащении физкультурно–оздоровительной среды в целях профилактики детских заболеваний и повышения интереса к физическим упражнениям.

**Методы проекта:**

1. Познавательные НОД;

2.Тематическое физкультурное занятие;

3. Беседы с детьми и родителями;

4. Игровая деятельность;

5. Выполнение работ по изо – деятельности;

6. Праздник и развлечение с привлечением родителей;

7. Конкурсное мероприятие для родителей.

**Предполагаемый результат:**

1. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни.

2. Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту.

3. У родителей появится желание сотрудничать с педагогами детского сада в целях гармоничного развития и воспитания ребёнка. Возникнет желание больше времени уделять совместным с детьми мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья семьи.

4. Укрепятся детско-родительские отношения через совместное творчество и физкультурные мероприятия.

**Девиз:**

**- «По тропе здоровья – к хорошему здоровью!»**

**Содержание проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Совместная организованная деятельность | Взаимодействие с семьей |
| **I. Подготовительный** | Деятельность педагога:  1. изучение передового педагогического опыта по теме. Цель: выявление проблем в планировании, способов их решения;  2. анкетирование родителей. Цель: выявление знаний родителей.  3. создание условий, предметно – развивающей среды. Цель: пополнение атрибутов в спортивном уголке, изготовление дидактических игр.  4. оформление картотек(гимнастики, физминутки). Цель: систематизация информационного материала по теме «Привитие интереса у детей дошкольного возраста к двигательной активности».  5. изготовление папок – передвижек. Цель: обобщение опыта. | Анкета  «Значение занятий по физической культуре в ДОУ»  Изготовление нестандартного спортивного оборудования  Консультации «Здоровый ребенок – успешный ребенок»; «Здоровый образ жизни в семье»; «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»; «Физкультура – ключ к здоровью»;. |
| **II. Практический** | **2 шаг: физкультура и спорт**  - Ежедневная профилактическая работа (утренняя гимнастика, физминутки, динамические паузы, подвижные игры, бодрящая гимнастика).  - Дидактические игры:  «Лото – спорт», «Спортивное домино», «Парные картинки – мы спортсмены», «Разрезные картинки», «Пазлы – спорт», «Что кому нужно?» (спортивный инвентарь), Альбом «Спортивный инвентарь», Альбом «Виды спорта».  Цель: способствовать формированию знаний, развитию познавательных способностей, активности. Учить детей точно, полно и дифференцировано воспринимать предметы, их разнообразные свойства и отношения (цвет, форма, расположение в пространстве).  - Беседы:  «На зарядку становись», Карточки с беседами «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься».  Традиция «Знаете ли вы…» - «Как появился спорт?», «Самые первые Олимпийские игры».  Цель: познакомить детей с различными видами спорта, воспитывать интерес к спорту, расширять представления детей о видах спорта, знакомить с российскими спортсменами, воспитывать патриотизм.  - Чтение художественной литературы:  А. Барто «Зарядка», Лев Квитко «Лыжники», С. Михалков «Дядя Степа и Егор», «Лыжня и пень», Э.Успенский «Гололед», А. Кутафин "Вовкина победа", стихи, загадки, пословицы и поговорки.  Цель: способствовать формированию у детей интереса к книге, расширять представления детей о значении физкультуры и спорта в жизни человека, развивать познавательную активность.  - НОД:  ОО « Физическая культура» - тематическое: «В стране зимних игр и развлечений». Цель: закрепить полученные знания о зимних видах спорта; учить детей действовать в соответствии с различными звуковыми сигналами, упражнять в умении ориентироваться в пространстве, тренировать в прыжках и беге.  ОО «Художественное творчество» - рисование «Олимпийские кольца», «Символы Олимпиады».  - Сюжетно – ролевые игры:  «Строим стадион», «Магазин физкультурного оборудования», «Семья на спортивном празднике»  - Спортивно – музыкальный праздник, посвященный 23 февраля «Сильные, ловкие, дружные». Цель:Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития.  **1 шаг: ЗОЖ (закаливание, культурно – гигиенические навыки, питание)**  - Ежедневная профилактическая работа (артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, сухой массаж, точечный массаж (с использованием прищепок) гимнастика для глаз, упражнения с использованием массажера Су Джок).  - Дидактические игры:  «Кукла заболела», «Овощи и фрукты», «Узнай на вкус», «Красивая осанка», «Чудесный мешочек», Лото «Валеология или здоровый малыш» (кожа, питание, сон), Лото «Валеология или здоровый малыш» (зубы, зрение, слух). Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.  - Беседы:  «Наши верные друзья здоровья», «Чистота – залог здоровья» (о микробах), «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу». Цель: научить ребёнка заботиться о своём здоровье.  - Чтение художественной литературы:  К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»;  А. Барто «Девочка чумазая»; Я. Аким «Мыло»; В Берестов «больная кукла»; С. Михалков «Про мимозу», «Прививка», «Про девочку, которая плохо кушала»; Н. Найденова «Наши полотенца»; загадки, пословицы о здоровье, потешки для умывания.  Цель: способствовать формированию у детей интереса к книге, расширять представления детей о значении закаливания, правильного питания, соблюдения правил личной гигиены в жизни человека, сформировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять своё здоровье, развивать познавательную активность.  НОД «Художественное творчество» - рисование «Микробы на ладошках» . Цель: научить детей использовать нетрадиционный метод рисования «кляксография» для изображения предметов.  Рисование «Фрукты, овощи». Цель: закрепить обобщающие слова; учить рисовать по трафарету; закрепить навык раскрашивания предмета не задевая границ; дать понятие «натюрморт»; закрепить знания о пользе фруктов и овощей для организма ребенка.  НОД «Познание» «Путешествие в страну Неболейку». Цель: закрепить простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, закаливание).   Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой.  Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье.  Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  **3 шаг: безопасность**  Дидактические игры:  Лото «Хорошо или плохо», Лото «Умный светофор», Лото «Это надо знать. Осторожность», «Как избежать неприятностей», Карточки – правила «Уроки безопасности». Цель: знакомство с общепринятыми нормами поведения, правилами безопасности и личной гигиены, ознакомление с правилами дорожного движения.  Демонстрационный материал «Береги здоровье». Цель: расширить и уточнить представления детей о разных видах медицинской деятельности, учить детей бережно относиться к своему здоровью, формировать привычки здорового образа жизни. Обогащение детского лексикона.  Беседы:  «Сделай компьютер своим другом»;  «Опасные предметы» (бытовая техника). Цель: обучение дошкольников безопасному поведению дома, с какими предметами необходимо обходиться осторожно, объяснить понятие «пожар» и его причины.  Чтение:  С.Маршак «Сказка о глупом мышонке».  В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо». Цель: способствовать формированию у детей интереса к книге, учить внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы воспитателя по содержанию, развивать познавательную активность.  Стихи, пословицы. | Традиция «Игры напрокат»  Создание альбома «Виды спорта»  Коллективное обсуждение успехов российских спортсменов на Олимпиаде в Сочи.  Консультация:  «Какой спорт полезен для ребенка».  Выставка рисунков «Мама, папа, я – спортивная семья»  Участие родителей в спортивном общесадовском мероприятии  Приобретение колючих шариков Су Джок  Изготовление нестандартного оборудования для дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, профилактики плоскостопия  Консультация «Основные принципы закаливания»  Консультация «Советы родителям по охране жизни и здоровья детей» |
| **III. Заключительный** | Действия педагогов:  1. Стенгазета «Тропа здоровья» для родителей о проделанной физкультурно – оздоровительной работе в рамках проекта ДОУ «Здоровый ребенок – успешный ребенок». Цель: уделять особое внимание пропаганде здорового образа жизни личным примером.  2. Обобщение опыта, оформление проекта.  3. Мультимедийная презентация проекта «Тропа здоровья» для родительского собрания. |  |