**Проект**

**«В здоровом теле - здоровый дух»**

**в старшей группе**

Подготовила:

Широкова Е.В.

**Тип проекта** – познавательно-оздоровительный.

**Участники проекта** – воспитатели, родители, дети 5-6 лет.

**Продолжительность проекта** – 1 неделя.

**Проблема.**

* Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.
* Неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
* Недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.
* Нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
* Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**Актуальность проекта.**

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, довиваться успехов в различной деятельности. В связи с этим для сохранения здоровья необходимо учиться заботиться о нём с детства, укреплять его посредством здоровосберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Цель проекта.**

Воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи проекта.**

1. Воспитывать интерес у дошкольников к своему здоровью.
2. Создать условия для сохранения дошкольниками своего здоровья.
3. Закрепить знания о здоровом образе жизни.
4. Привить культурно – гигиенические навыки.
5. Организовать спортивный досуг через соревнования, игры, спортивные праздники, утреннюю гимнастику, дыхательные упражнения, физкультминутки.
6. Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом для развития у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Ожидаемый результат.**

Осознание детьми понятия «здоровье».

Приобретение простейших представлений о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

**Дети будут уметь:**

1. Дети должны стремиться к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня.
2. Дети будут осуществлять перенос здоровье сберегающей деятельности в игру.

**Участие родителей в реализации проекта**:

1. Чтение художественной литературы, пословиц и поговорок, загадок.
2. Беседы с детьми на тему «здоровый образ жизни», «Как сохранить своё здоровье» и другие.
3. Участие в организации и оформлении выставки рисунков на тему «В здоровом теле- здоровый дух», в оформлении стенгазеты по теме.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Родители станут участниками образовательного процесса.

**Этапы реализации проекта.**

**1-ый этап – исследовательский.**

Опрос детей, выявление проблемы.

**2-й этап – подготовительный.**

Направлен на обогащение развивающей среды.

1. Обработка полученной информации, подбор методической литературы по теме проекта.
2. Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала, подбор игрового материала.
3. Разработка плана совместных мероприятий: привлечение родителей к работе над проектом.

**3-й этап – практический. Реализация проекта.**

Направлен на реализацию плана совместных мероприятий через

интеграцию разных видов детской деятельности.

***Понедельник***

*Беседа на тему «Что такое здоровье?»*

Цель: формировать понятие о здоровом образе жизни, о значении спорта для здоровья человека.

Комплекс утренней гимнастики «Зарядка для медвежат».

Игровая ситуация « По утрам я …».

Эксперимент «Грязные руки».

Чтение К. Чуковского «Мойдодыр».

Подвижная игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем».

***Вторник***

*Беседа «Самые полезные продукты»*

Цель: объяснить, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Д/и «Приготовь обед для кукол».

Д/и «Съедобное не съедобное».

Дыхательная гимнастика «Звуки природы».

***Среда***

*Беседа «Чистота-залог здоровья»*

**Цель**: объяснить важность соблюдения гигиенических процедур.

Чтение сказки К. Чуковского «Федорино горе».

Игра-ситуация «Как правильно чистить зубы».

Рассматривание репродукций «Мальчик чистит зубы».

Лепка «Спортсмены».

***Четверг***

*Беседа на тему "Зрение"*

**Цель**: дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших органов чувств.

Разучивание дидактических и подвижных игр "Рассмотри дерево" (тренировка зрительной памяти), "Найди одинаковые предметы" (тренировка представлений детей о пространстве и времени).

Рассматривание рисунков.

С/р игра «Больница».

***Пятница:***

*Просмотр презентации на тему «Зимние виды спорта».*

Цель: познакомить детей с зимними видами спорта.

Рассматривание иллюстраций с изображением различных видов спорта.

Проведение спортивного соревнования «Мы- спортсмены».

**Заключительный этап**

**Итоговое мероприятие**: презентация по теме проекта с просмотром мультфильма.

**В результате проекта:**

С помощью проекты были реализованы поставленные задачи. Родители с огромным желанием приняли участие в спортивном соревновании ,нарисовали с детьми рисунки по теме проекта, создали стенгазету. Заинтересовались физоборудованием, изготовленным из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома.

Список литературы

1.Программа « От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса.

С.М. Мартынова «Здоровье ребенка в ваших руках» М. «Просвещение» 1991 г.  
2. М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» Москва 1997г.  
3. Т.Г. Карапетова «Формирование здоровго образа жизни у дошкольников» Волгоград «Учитель» 2009 г.

Интернет- ресурсы:

[www.youtube.ru](http://www.youtube.ru/)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad>