**Физкультурно-оздоровительный проект**

**для воспитанников всех возрастных групп**

**(ранний, младший, средний, старший дошкольный возраст 5-6 лет**

**и старший дошкольный возраст 6-7(8) лет)**

**«Территория здоровья»**

**Кулакова И.Е.,**

Инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 13», г. Ростов Ярославская обл.

**Аннотация.** В статье представлен проект «Территория здоровья» для детей, родителей и педагогов, направленный на формирование у ребёнка осмысленного отношения к здоровому образу жизни, формирования фундамента физического и психического здоровья детей.

**Ключевые слова.** Здоровьесберегающие технологии, физическое и психическое здоровье, здоровый образ жизни, проект, совместная деятельность детей родителей и педагогов.

*«Здоровье есть высочайшее богатство человека». (Гиппократ)*

Одной из проблем современной жизни является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие свободной творческой личности. Умение вести здоровый образ жизни - признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Поэтому необходимо объединить усилия родителей и сотрудников ДОУ, чтобы наши дети были физически здоровы, проявляли интерес и самостоятельность к ведению здорового образа жизни.   
Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей.  
Предлагаю вашему вниманию физкультурно-оздоровительный проект «Территория здоровья» для воспитанников всех возрастных групп.

**Тип**: физкультурно-оздоровительный

**Вид проекта**: Смешанный**,** долгосрочный, межгрупповой

**Срок реализации**: долгосрочный (год)

**Участники** **проекта**: дети, родители , педагоги.

**Проблема**: Как быть здоровым?

**Актуальность**: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе обучения и воспитания.

**Цель проекта**: Формирование у ребёнка осмысленного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Закрепление представлений детей о здоровом образе жизни;
2. Ознакомление с профилактикой нарушений зрения, простудных заболеваний;
3. Привитие навыков элементарного самомассажа, правильного дыхания;
4. Обучение детей взаимодействию со сверстниками, совместному выполнению игровых действий;
5. Формирование привычки здорового образа жизни;
6. Формирование умения выражать свое настроение через движения и воспроизводить в движении эмоциональное состояние.

**Развивающие:**

1. Развитие потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье;
2. Формирование у детей стремлений к сохранению своего здоровья через наличие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями в ДОУ и семье;
3. Расширение познавательной активности, инициативы, расширения кругозора;
4. Развитие и формирование двигательных умений и навыков;
5. Развитие умения узнавать и выражать эмоции;
6. Развитие эмоционально – волевой сферы и игровой деятельности;

**Воспитательные:**

1. Воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Стимулирование познавательной, двигательной активности в процессе поиска знаний, средств, приёмов укрепления здоровья в образовательном пространстве детского сада;
3. Создание положительного эмоционального микроклимата.

Задачи для педагогов и родителей:

* **Повышение психологической компетентности педагогов и родителей по сохранению и укреплению здорового образа жизни. Гармонизация детско-взрослых отношений (дети, родители, педагоги).**
* **Формирование интереса к семейным традициям физического воспитания.**
* **Повышение мотивации детей и взрослых к пониманию, сопереживанию, поддержке других при разных эмоциональных состояниях и ситуациях, оказанию помощи, проявлению положительных чувств и эмоций.**
* **Воспитание у родителей стремления жить жизнью ребенка.**
* **Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.**

**Разработка проекта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид проекта** | **Участники проекта** | **Взаимодействие** | **Срок реализации** |
| Смешанный,  Долгосрочный,  Межгрупповой. | Дети, родители, педагоги. | Педагог-психолог,  Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель, Родители,Педагоги. | В течение учебного года. |

**Предполагаемый результат:**

**Дети:**

1. Повышение уровня знаний о себе и своем здоровье.
2. Развитие познавательного интереса.
3. Обогащение эмоционального мира детей.

**Родители:**

1. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и психологического здоровья детей, а также заинтересованности и активности участия родителей в жизнедеятельности ДОУ.
2. Формирование эмоционального контакта с детьми.

**Условия реализации проекта:**

Подбор методической литературы;

Подготовка наглядного, дидактического материала, музыкального репертуара;

Подбор подвижных и спортивных игр, физических упражнений, оздоровительных гимнастик, дыхательных упражнений, массажей, игр для развития эмоциональной сферы ребёнка для занятий.

Развивающая среда ДОУ.

Физкультурный зал в наличии в нем стандартного и нестандартного оборудования.

Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам общеобразовательной программы.

Осуществление проекта в интеграции с воспитателями, другими специалистами ДОУ, родителями.

**Результаты работы по проекту:**

Проведение консультаций, семинаров для педагогов ДОУ.

Размещение информации в родительских уголках и сайте МДОУ.

Организация открытых мероприятий совместной деятельности педагога – психолога, инструктора по физической культуре и музыкального руководителя с детьми всех возрастов.

Конкурс плакатов.

Акции и открытые мероприятия, семинар – практикум.

Проведение кукольных спектаклей.

Дни, недели здоровья, спортивные досуги.

Создание книги сказок о здоровье.

Изготовление словаря добрых слов.

Выставка детских работ, плакатов, стенгазет, эмблем, смайликов.

**Алгоритм разработки проекта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Задачи | Деятельность воспитателей и других специалистов | Деятельность родителей и детей |
| Подгото-вительный | - Определение темы, проблемы,  - Выбор группы участников,  - Формулировка задач. | - Уточнение имеющейся информации, обсуждение проблемы, цели и задач. | -Принятие проблемы |
| Организа-ционный | - Планирование совместной деятельности педагогов, других специалистов ДОУ, родителей и детей.  - Сбор и уточнение информации,  - Подбор практического, наглядного материала, видео и аудио материала, художественного слова, физкультминуток,  психогимнастик.  - Распределение полномочий,  -Проведение консультации для педагогов,  - Информация в родительские уголки. | - Работа с информацией. | - Вникание в проблему и поставленные задачи. |
| Практиче-ский | - Организовать работу над проектом:  Организация открытого просмотра совместной деятельности с детьми и воспитателями  Размещение информации в родительских уголках, сайте МДОУ | - Беседы на тему «Здоровье»  «Сохранение психологического здоровья педагогов ДОУ», модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. (педагог психолог)  Консультация на тему «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ». (инструктор по физкультуре)   * Участие в конкурсе * Участие в соревнованиях педагогов * Оформление выставок рисунков * Включение родителей в активную работу, * проведение игр – эстафет * проведение акций | Участие в работе по реализации проекта, различных мероприятиях:  - подготовка рисунков по любому виду спорта  - участие в акциях. |
| Итоговый | Проанализировать работу над проектом;  Провести итоговое мероприятие для детей | Подведение итогов по организации выставок, акций, конкурсов, по созданию книги сказок. | Активное участие. |

**Осуществление проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Виды деятельности** |
| Художественно – эстетическое развитие | «Физкульт – ура» Старокадомский  «Мы спортсмены» Н. Филлипенко  «В хоккей играют настоящие мужчины»  «Вот ручка, вот ножка» Железнова  «У жирафа пятна» Железнова  Музыкально – ритмическая композиция«Солнышко лучистое ярче свети»  «Улыбка»  Музыкальная игра«Найди витамину»  Музыкальная композиция с обручами  Дунаевский «А ну- ка, песню нам пропой весёлый ветер»  «Барбарики»  Рисунки на тему: «Я выбираю здоровье», «Моё настроение»  Изготовление, совместно с родителями: «спортивной эмблемы моей семьи», раскрашивание «Цветок здоровья», оформление газеты «Корабль здоровья - нашей семьи»  Изготовление коллажей с родителями  «Наша семья за здоровье»  Изготовление плаката  «Пусть наши дети растут здоровыми» (плакат с пожеланиями здоровья детям)  Изготовление плакатов«Я выбираю здоровье» |
| Физическое развитие | Подвижные игры:«Найди пару»,«Найди витамины»,«День и ночь»,«Затейники»,«Сделай фигуру»,«Волшебные елочки»,« Лягушки и цапля»,« Поймай змею за хвост»  Эстафеты:  « Что нужно для умывания»  « Кто больше соберет витаминов»  « Найди продукты для здорового питания»  « Ловкая пара»,«Репка».  Спортивные упражнения:  Катание на санках.  Плавание.  Оздоровительный бег.  Закаливание:  Гимнастика на свежем воздухе.  Подвижные игры на прогулке.  Гимнастика пробуждения.  Самомассаж  Игровые аутотренинги.  Плавание в бассейне.  Хождение по дорожкам здоровья.  Полоскание рта.  Массаж биологически активных зон:«Неболейка»,« В январе»  Оздоровительный массаж спины:« Свинки»,«Барабан»  Гимнастики для глаз:«Солнечный зайчик»  Дыхательные гимнастики:« Подуем на плечо», «Самолет»,  «Трубач»,« Аромат цветов»,« Самовар».  Упражнения для снятия напряжения и усталости:  « Астры»,« Штанга»,« Упрись в стекло»,« Загораем»,  «Кулачки»,«Лягушки».  Упражнения для профилактики плоскостопия:«Балерина»  « Носильщики»,«Обезьянки».  Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы.  Ходьба по- медвежьи, ходьба по канату, по палке.  Перекаты с носка на пятку стоя на полу и на палке.  Сгибание и разгибание стоп, вращение.  Захват и подъем пальцами ног мелких предметов.  Упражнения на формирование и коррекцию осанки:  Игра « Лесник»,Игра « На болоте»,«Не расплескай воду»  « Цапля», «Ласточка»,«Змея», «Кошечка». |
| Познавательное развитие | Чтение книги сказок о здоровье.  Чтение книг и рассказов:  «Неболейка» Н.Семнова  « Спортсмен» Файндворд  «Я занимаюсь спортом» В. Гольнев  «Айболит» Чуковский  «Мойдодыр» Чуковский  Беседы на тему «Наше здоровье»,« Где прячется здоровье» (легенда)  Чтение и разучивание стихов  Просмотр мутфильмов«Смешарики»  (на тему эмоции и здоровье) |
| Речевое развитие | Составление рассказа по серии предметных и сюжетных картинок  « Режим дня», « Спортсмены», «Мой выходной день», «Как моя семья ведёт ЗОЖ»  Беседы по ЗОЖ включаемые в НОД с инструктором по физкультуре, с педагогом –психологом:  «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»,«Зачем носик малышам»,« Я и мое тело»,« Музыка и здоровье»  «По режиму я живу, быть здоровым я хочу!» |
| Социально-коммуникативное развитие | «Угадай настроение»,« Разложи картинки по порядку»,«Собери разрезные картинки»,«Что перепутал художник»,«Отгадай загадку»,« Назови ласково». Игра «Свеча добра и здоровья»,« Найди пару»,« Тренируем свои эмоции». Игра «Путанки» |

**Тематическое планирование**.

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание |
| Сентябрь | Мониторинг здоровья воспитанников  Беседы о ЗОЖ, просмотр мультфильмов (на тему здоровья),прослушивание песен.  Родительские собрания «Я выбираю здоровье»  Консультация для педагогов на тему «Мы за здоровый образ жизни» |
| Октябрь | Осенний музыкально – спортивный досуг «Мы за здоровый образ жизни». (Старшая и подготовительные группы.)  Акция «Поделись хорошим настроением», участие всех групп. (изготовление смайликов-открыток, игра «Настроение в кармашке», игры с воздушными шарами, мыльными пузырями  Рисунки под музыкальное сопровождение на тему «Мое настроение» |
| Ноябрь | Конкурс плакатов « Я выбираю здоровье»  3 –я яс гр. Тема: «Культурно – гигиенические навыки».  «Режим – залог здоровья»  Младшая гр. Тема: «Положительные эмоции и здоровье»  Средняя гр. Тема: «Свежий воздух».  Старшая гр. Тема: «Мы за здоровое питание».  Подготовительная гр. Тема: «Спорт – залог здоровья», «Врачи разные нужны, врачи разные важны».  Мероприятия:  «Игрушки не могут прожить без детей, а дети прожить без игрушек» (презентация любимой игрушки, музыкально- спортивные игры, коммуникативные игры, создания положительного эмоционального настроения).  День матери:   * Написание писем «Открытое письмо моей маме» * Просмотр слайдов «Мама и ребенок»   «Животные и их детеныши»   * Чтение стихов. * Пение песен о маме. * Просмотр мультфильмов. |
| Декабрь | Совместный спортивный праздник педагогов и детей – «Прыгай, бегай и играй от детей не отставай».  Выступление на педагогическом совете «Сохранение психологического здоровья педагогов ДОУ», модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. (педагог психолог)  Консультация на тему «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ». (инструктор по физкультуре)  Акция «Здорово жить здоровым!» :  Младшая гр. «Цветок здоровья» (дидактическая игра: раскрась, соедини части цветка и составь рассказ)  Средняя гр. «Стенгазета в нашем доме»  Старшая гр. фоторепортаж «Наша семья – за здоровье» (рецепты семейного отдыха, занятий спортом, интересных семейных дел оздоровительной направленности)  Подготовительная гр. «Пусть наши дети растут здоровыми» (плакат с пожеланиями здоровья детям)  «Эмблема моей семьи».  Интегрированная совместно-образовательная деятельностьс использованием здоровьесберегающих технологий «Как заяц учил волка здоровье беречь» младшая – подготовительная группы.  День здоровья. (сооружение ледяных построек, катание на санках, с горы, игры в снежки) |
| Январь | Конкурс физкультурных уголков.  Неделя здоровья:  Выставка детских работ (вместе с родителями)  « Я выбираю здоровье».  Изготовление словаря добрых слов.  Зимний спортивный досуг «Зимние забавы с Емелей» (средний, старший, подготовительный возраст).  Семинар – практикум для педагогов  «Жить, здорово! ».  Книга сказок о здоровье и о пользе физкультуры и спорта.  Кукольный спектакль «Колобок ледяной бок» (младшая, средняя гр.)  Кукольный спектакль «Друзья здоровья» (старшая, подготовительная гр.)  Открытое мероприятие НОД педагогов – психологов и инструкторов по физкультуре, тема «Где прячется здоровье».  Презентация проекта «Территория здоровья». |
| Февраль | Выступление на педагогическом совете тема  « Создание психологического комфорта в группах детского сада».  Анкета «Стиль педагогического общения».  Организация конкурса МДОУ «Центр двигательной активности и нетрадиционного спортивного оборудования».  Открытие детских олимпийских игр  Соревнования по видам спорта. |
| Март | Акция «Цветы для мамы» (изготовление эскиза для стенда в виде корзины, бумажные цветы – на лицевой стороне пишутся пожелания).  Презентация для родителей «Хорошо у нас в саду!» (показ совместной деятельности инструктора по физической культуре и педагога-психолога в работе с детьми) |
| Апрель | 1 апреля – день смеха.  «В гостях у клоунов Хо-хи и Ха-хи».  Просмотр мультфильмов «В гости к Смешарикам».  Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»  Проведение мастер-класса для воспитателей по ознакомлению с физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление осанки. |
| Май | Мониторинг здоровья воспитанников  Итоговое мероприятие. Квест- игра с участием педагогов и родителей «Территория здоровья» |

**Ресурсы:**

**Финансовые ресурсы:**

Бюджет МДОУ(призы для воспитанников, грамоты)

**Кадровые ресурсы**:

* сотрудничество с педагогом- психологом, логопедом, педагогами ДОУ, родителями воспитанников, музыкальным руководителем.

**Информационные ресурсы:**

* интернет
* учебно-методические пособия
* ресурсы медиатеки

**Методические ресурсы:**

* художественная литература, мультфильмы, презентации;
* сценарии праздников и досугов;
* музыкальный материал;
* костюмы для проведения праздников и досугов;
* методический материал, картотеки:

- утренняя гимнастика в игровой форме

- организация ежедневных прогулок во всех возрастных группах (в соответствии с СанПиНом)

- психогимнастика

- пальчиковые гимнастики, физминутки,

- подвижные и дидактические игры,

- дыхательные гимнастики

* наглядно-дидактический материал

**Материально-технические ресурсы:**

* проектор и экран для просмотра презентаций
* аудио- и видеоаппаратура (музыкальный центр, телевизор)
* цветной принтер, компьютер, фотоаппарат
* в детском саду имеются музыкально- спортивный зал, спортивная площадка, бассейн, медицинский блок, в группах создана предметно-развивающая среда по реализации задач физкультурно-оздоровительного направления.

**Оценка результатов.**

Основными эффективными результатами проекта по формированию ЗОЖ у дошкольников «Территория здоровья»являются:

* Результаты мониторинга по снижению заболеваемости;
* Уровень знаний о себе и своем здоровье.
* Сформированность ценностного отношения к своему здоровью, потребности заботится о нем и о здоровье окружающих;
* Умение выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт, закаливание, сон, прививки) ;
* Эффективное взаимодействие с родителями, направленное повышение педагогической компетентности в вопросах формирования привычек культуры здоровья;
* Уровень компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения.

**Вывод:** Таким образом, практика доказывает, что если правильно организовать предметно-пространственную развивающую среду, учитывая возрастные особенности детей, работать в тесном контакте с родителями, то систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

**Список использованных источников и литературы**

1. Женина И.Г. Тематическая неделя психологии «Жизнь без вредных привычек», Справочник педагога – психолога №3 2013
2. Вовчук Е. «Сохранение психологического здоровья педагогов ДОУ», Журнал «Здоровье дошкольника»
3. «Хочу стать чемпионом», Журнал «Обруч» №5 2011
4. Картушина М.Ю. М-2004«Быть здоровыми хотим».
5. Муллаева Н.Б. «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников».
6. Горькова Л.Г. М-2005 «Занятия физической культурой в ДОУ».
7. Кудрявцев В.Т. М-2007 «Развивающая педагогика оздоровления».
8. Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» (программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста).
9. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009.
10. Изучение статей, конспектов по самообразованию на интернет сайте:http://nsportal.ru.
11. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Н. Ф. Дик, Е. В. Жердева. Ростов – на – Дону 2005г.