Отделение дошкольного образования Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Аромашевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого" "Детскийсад "Сказка".

**ПРОЕКТ**

**физкультурно-оздоровительной работы**

 **«Береги здоровье смолоду!».**

**(Возрастная группа детей с 5 до 6 лет)**

 **Разработчик: Боярских Ирина**

 **Александровна**

**Воспитатель**

с.Аромашево

**Информационная карта проекта**

1. Полное название проекта: «Береги здоровье смолоду»

2. Автор, руководитель проекта: Боярских И.А.

3. Участники проекта: воспитанники ДОУ, родители (законные представители), педагоги ДОУ.

4. Вид, тип проекта: информационно-игровой, практический, тактико-ориентированный, групповой, долгосрочный.

5. Место проведения ОДО МАОУ "Аромашевская СОШ имени героя Советского Союза В.Д. Кармацкого" "Детский сад "Сказка".

6. Сроки проведения: январь 2018г. - май 2018г.

7. Форма проведения: дневная

8. Возраст детей: 5 -6 лет

**Актуальность:**

Как сохранить и укрепить здоровье дошкольника в условиях ДОУ. В настоящее время большой процент детей дошкольного возраста, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории детей с ограниченными возможностями, вызванными различными отклонениями в состоянии здоровья, и нуждаются в специальном образовании, отвечающем их особым образовательным потребностям.

Дошкольное детство является важнейшим периодом в жизни человека. Высокие темпы развития, перестройка функционирования многих систем, повышенная пластичность и лабильность определяют рост чувствительности к воздействию факторов окружающей среды и делают организм ребёнка особенно уязвимым.

Основные причины, препятствующие формированию здоровья ребёнка в детском саду:

1. *Процесс адаптации ребёнка к новой микросоциальной среде.*

Зачастую он носит характер стрессорной реакции. В таких ситуациях создаются предпосылки для утомления ребёнка, которая может снизить степень адаптированности организма в условиях его существования, сказаться на состоянии функциональных возможностей растущего организма.

1. *Дефицит двигательной активности детей.*

Организация оптимального двигательного режима с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка способствует укреплению их здоровья, а снижение объёма движений, нерациональный двигательный режим способствуют развитию патологических изменений сердца и сосудов.

1. *Умственная перегрузка детей.*

В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольных учреждениях характеризуется возрастанием объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей, что в итоге так же негативно сказывается на их здоровье. Образовательный процесс с постоянно увеличивающимися учебными нагрузками на фоне сокращения двигательной активности приводит к быстрой утомляемости и отрицательно сказывается на здоровье воспитанников детских садов.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- использование гибкого охранительного режима

- правильного рационального питания

- создание санитарно-гигиенических условий

- условий для закаливания

- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей

- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

Проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения правильно организованной физкультурно-коррекционно-развивающей среды.

***БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ И ПОЭТОМУ «БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ НАДО СМОЛОДУ»!***

*Так появилась необходимость введения в жизнь детей проекта «Береги здоровье смолоду».*

***Цель проекта –*** воспитывать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

***Задачи проекта***

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;

- создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической сред;

- использование здоровье сберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования;

***Принципы проекта***

*- принцип разностороннего развития личности*

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения;

*- принцип гуманизации*

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей;

*- принцип индивидуальности*

обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки;

*- принцип цикличности и систематичности*

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности;

*- принцип оздоровительный*

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности;

*- принцип взаимосвязи с семьей*

соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровье сберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка.

***Формы проекта***

*Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:*

*1. Специально организованная деятельность*

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;

- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);

- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие);

- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;

- оздоровительный бег;

- босохождение;

- динамические паузы;

- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)

- гимнастика пробуждения;

- закаливающие мероприятия ( облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук);

- психологическая поддержка;

- проектная деятельность;

- прием детей на улице в теплое время года;

- оснащение спортинвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, спортивных уголков в группах.

*2. Совместная деятельность с детьми*

Индивидуальная здоровье сберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья;

*3. Самостоятельная деятельность детей* в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка;

*4. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы*

Совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой»

*5. Взаимодействие со специалистами ДОУ*

Консультации воспитателя по физической культуре, музыкального руководителя, медицинской сестры.

***Все формы работы позволят повысить двигательную активность детей***

*Здоровье сберегающие технологии*

- народные игры, подвижные игры, спортивные игры

- игровые упражнения, игровые задания

- гимнастика корригирующая

- гимнастика пальчиковая

- гимнастика для глаз

- динамическая пауза

- релаксация

- прогулка

- утренняя гимнастика

- закаливание

- бодрящая гимнастика

- индивидуальная профилактическая работа

- свободная двигательная активность

 ***Все проводится в игровой форме!***

ПЛАН

 физкультурно-оздоровительной работы

с детьми шестого года жизни

на 2018 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Тема, форма работы** | **Цель** |
| Январь | «Беседа о здоровье, о чистоте»Анкетирование родителей «ЗОЖ в семье» | Дать представление детям о значимости двигательной деятельности. Заинтересовать детей укреплять здоровый образ жизни.Выявить знания родителей о правильном питании, о соблюдении режима дня в домашних условиях, о принципах и методах закаливания и т.д |
| Февраль | Родительское собрание «Береги здоровье смолоду»«Чистота для здоровья нам нужна» | Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей и заинтересовать их укреплять здоровый образ жизни в собственной семье Развивать у детей навыки ЗОЖ, воспитание физических качеств. |
| Март | Познавательное развлечение «Быть здоровым хорошо! Болеть плохо!» | Расширить знания детей об особенностях дыхательной системы. |
| Апрель | Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»Встреча с «Витамином» (различные игры и гимнастики) | Познакомить родителей с народными средствами для лечения детей.Рассказать детям о значении питания в жизни человека |
| Май | Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать» | Вызвать у детей и родителей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом – листом бумаги. Развивать координацию движений, ориентироваться в пространстве. |

**Планируемые результаты реализации проекта:**

1. Обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение уровня сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды;
2. Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств, нравственных основ данного возрастного периода;
3. Наличие условий саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности предметно-развивающей, материально-технической и экологической сред;
4. Повышение результативности просветительской работы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

**Дальнейшее развитие проекта:**

* ввести в образовательный процесс здоровьесберегающие принципы системы оздоровления детей современные педагогические технологии, инновации, методики
* формировать потребность в ежедневной двигательной активности; навыки саморазвития и самоорганизации
* побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить с доступными способами его укрепления

**Литература**

1. Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./
2. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»/Е.Ю Александрова, издательство «Учитель» Волгоград 2007г.
3. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет/ Е.Н Вареник Творческий центр СФЕРА, 2008г.
4. Формирование здоровьесберегающей среды для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся/ Т.П Завьялова издательство Тюменского государственного университета, 2010г.
5. Занятия по физкультуре с детьми 3-7лет / Е.Н Вареник, С.Г Кудрявцева, Н.Н Сергиенко Творческий центр СФЕРА, 2008г.

**Интернет ресурсы:** [sites.google.com](https://sites.google.com/)›[site…**instruktora**-**po**-fiz**kulture**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1627.RwIYNFovxNyQnnNlYlGT7HoRXwAA4FLnqRh-gTLkKQXKMbr7j03NeNoim3MaAvNRVpKIpawunZAzBhPO6BvZF5vk0OY051gNkonRCk3xuPDS_Wv_siQMjX4HzbVbJWpt6uWACmeE3b35mHbxzdssCneTad38nn8kBiZhln0vi64.5a42da1bb0956ae8723baba3b6787e931a0ed312&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQ2WZQR_2RUzjHS2Y9Zaz7ZA,,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxM022q3lN9Te8f0xqPsVg2zuoEbOH08Pl9WLpcLGlI9vdTt48-j44wYQ4OJd-XSmz5rryzxZJMe9repvhmyPPaOMDrNOLdW-CJaqNH5-yrPK4Y60HRo3dnZ0wScUCQzDSCRdJVUGUGCGspxIRQYj-uMjirfplFRXcT9f4qH4y6vM79mIz9_q19L7Bi7uKQk1qDkIdbNZq-WEXxQEHjb_ioUgtSonlTjjSkK_Acn5m_ch2R_ToE1SpFOPX69gAfSGwSF8EHsr0V1sHy5r8VUWzQEO3gJRszIMTxZJjUhJIke2BwoYqjsBl-0V-K868FeiGNvDO9a7JoLslhBEtRrq8WfmjX73ZSeJEiUyvm7zRH8KvCm_dIUbngSL9N0pPHBG_rMDZIaCEwX7tNhuixOfwgIHGeLLnO8IHRFYQ4xHzaHRz3lYhQou61pzV9JGiLGZhoY7wmERarlugYZRumssduUcx4E860YQ09pSHKiw4-NQy47klAY_EVg1LARwQ3g2Uz4TsCBG6hGebkFJlhO6evTMvEl4YaZsZxcyYqOpZBDyc6Sr-wtaJHaFCaebO-yRgblQKRwNSQB8OrcFg_5SHS_Z6lWjYCmU5OedIO8TFVdU2lsAvu9AkVuvZUq2J1yqqA,,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXT1RoaVNLcjQ3dlZPejc2SzMycWREOEVqVUFoRnpWWFBxLTJvTFY0VlBqQnFTM1B3QlhKSnRld2JLeVd1ZVJyd3FpXzVyZXh1S1ByWUNoYkhxS05fbzNLaTIzYWxTaVhsMFViQmFtM0pYUGktTldBMEs4Sk14VVdMVG1rSklIeFNROUpVV0pKemcxMEdYa244Y0VwbUJWTEdoSzVZbkFXbEEsLA,,&sign=774268a424563bc83fde8dd742cc60ef&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRESNKpXMMwzbH6MYIIez2MZwM14dIrjSwgMoXAQJEFO3-v7CCPz6GQDwfo6ITYHmDBFdw_ctRR1s8N2arjlkM8mmpNAgaFDEUB8REnssqAvgsnx9bK2pJkJqHuE3idqi2nCv3IcHTc6KH-DdSp0Yzq08VTGrqiKU1tqh44cuH_EG4J7Iu-18SPFph51NLhzNQ6HqjUwhtD8_Kym_W6Agtb_kgxdPDRhJCjyE4OZGID1N-BsJXfU6PmuimyOxeZ245_RdbJYns4OzvpdGwQnRecC2_64XoUCVhOqWEc0NC_53V-iqit8wd5xB75TqmhYIwO40w2-G-xvDMK6S8fll3HA_ib3r9wWp_F9zWTMD0JMTiTjM2lxerb979LFHOEYisg,&l10n=ru&cts=1512566044893)

[nsportal.ru](https://nsportal.ru/)›[…sad/**fizkultura**…**fizkulturno**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1627.xvUn8frO2fn2f7VH37lkFJsTV36OsVsAJ50iUUkERuCzETiWd2Hlc3eNP9uBfFVW34bn3IjcjzKCNLgcQKNquKIongfIJ1rXxMsOGiZGMKLMKM-SbAvmcXyz3JoLv9_m5wh-NlcxIYnZHl8drR6i995egSgCH4IobVXRCsFBRlfHeBcg88CW4Ckfc7hZBEigUitRVIJjDhm-Xg6EGNP8_Q.d7875b0ca65f4aa8d32da9ba74bbfbbd9773e11f&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQDiVIWGNU7dhI1Pz1rqFOgA,,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxM022q3lN9Te8f0xqPsVg2zuoEbOH08Pl9WLpcLGlI9vdTt48-j44wYQ4OJd-XSmz5rryzxZJMe9repvhmyPPaOMDrNOLdW-CJaqNH5-yrPK4Y60HRo3dnZ0wScUCQzDSCRdJVUGUGCGspxIRQYj-uMjirfplFRXcT9f4qH4y6vM79mIz9_q19L7Bi7uKQk1qDkIdbNZq-WEXxQEHjb_ioUgtSonlTjjSkK_Acn5m_ch2R_ToE1SpFOPX69gAfSGwSF8EHsr0V1sHy5r8VUWzQEO3gJRszIMTxZJjUhJIke2BwoYqjsBl-0V-K868FeiGNvDO9a7JoLslhBEtRrq8WfmjX73ZSeJEiUyvm7zRH8KvCm_dIUbngSL9N0pPHBG_rMDZIaCEwX7tNhuixOfwgIHGeLLnO8IHRFYQ4xHzaHRz3lYhQou61pzV9JGiLGZhoY7wmERarlugYZRumssduUcx4E860YQ09pSHKiw4-NQy47klAY_EVg1LARwQ3g2Uz4TsCBG6hGebkFJlhO6evTMvEl4YaZsZxcyYqOpZBDyc6Sr-wtaJHaFCaebO-yRgQPSTuNjVnxu86q73XPGff7L2HJu8G6Nffs1zLVWfPT4lMHi8ZXX46QNUlLwbeUrZQ,,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQkFyZFZMakpxM3kzb3YwTXV1NVROMF9iWUpfVzNNQjR1VWE4Q1RmX0tvNXcwWGh4YjIwdzNGTE13VGpfeUJQeW9qZWI5Z0FiTEZZNk9TeldhZVlJV1VQT2xKa241a3BfcUFMLXV2SVJvZDRPX0gyRUkteFNTOFZWNnJaak5BcDhLWWdRdVZHUnZaY2NLeUYzRXJ4WnBBVE5sOXBiWFY4MlJSWjFsTFlBNmxtMVkwYlloR1lYM2t5dHdjc1NBOEVLcHBaWUMxOXdPY2hxcmhrM08xaG5HaWh6QXNuZ1BCRTBnLCw,&sign=7f69bd46b4714cbee950d0e5238e93a0&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRFSkmcF3yD8E0CH-oI8WbAi4ihZEs-C6lSw9CXJXL2m6aZD_wSw6UMwuTdhnZdrpnJzx7kWy3BV-QPuTTC1ZTnhvard4I4QmECjOrX8vK7tWr9yryol-WbvgTsbWgy5NbKYbbzAf1UlrcigazeeDxMyIXJG_6iZ9ioGlCkQb1u3_InnFO--mNLpK66MPQmG6pcekVrcVdOWnDBzwWpF2SRcR7tQlP6n0jRPeIXWXlBDZuJv8Q4WP6Cn_XZGX7iG-V9YkukqyR-Ln_ZjJSHGden6L6dbXxMphnUNvlClbSoG0EUtAnLhoaMlBQ4thk25fI8ZGq0a7WxqylL851iFjl7wEYWUL3gR84UBNAOSYJT74MwH6uTrl1o_OL0qTLjYDZ3SNwsZ27yyHbq7IWJZcKvH-n033wV15seFmRgOQsMwOOjLKOWt86L3G7517HcurouDYRjj64HgzMmXaMyaLsNRWKirT_la0FB7i8D9tJBxHdDVrcRnNK72xA9a85XnT-7fPjqL7kaSXYuKKbYm8-Tlv9eHB5RulZI,&l10n=ru&cts=1512566)