# Проект «Расту здоровым»

Проект совместной деятельности воспитателя с детьми старшей группы и родителями.«Расту здоровым»

Составила: воспитатель Бедункович И Н

**Цель проекта:**

• Всемерное способствование совершенствованию и развитию основных систем жизнеобеспечения организма, формирование привычки заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

• Укреплять здоровье детей;

• Оздоровительная – подразумевает решение вопросов развитие движений, а также закаливание;

• Образовательная – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;

• Воспитательная – формирование нравственно – физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

**Ожидаемый результат**

• Понимание детьми необходимости правильного питания, выполнения гигиенических процедур, занятий спортом для сохранения и укрепления здоровья.

• Участники проекта будут бережнее относиться к своему здоровью, правильно применять полученные знания в жизни.

• Снижение заболеваемости.

Краткосрочный проект: 1-2 неделя декабря 2017 год

Участники: воспитатель, родители, дети подготовительной группы.

**Содержание работы**

**1 этап**

Выявление проблемы Обоснование проблемы: каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырас-тая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

**2 этап**

Организация работы над проектом (накопление знаний) Непосредственное выявление семей, ведущих здоровый образ жизни, налаживание тесной связи с родителями и об-мен опытом.

**3 этап**

Практическая деятельность по решению проблемы Работа с детьми:

Беседа на тему: «Что такое здоровье и как его сохранить и преумножить»

Спортивное развлечение «Да здравствует спорт!»

Утренняя гимнастика под музыку

Тематическая игра «Угадай вид спорта»

Рисование на тему: «Мой любимый вид спорта»

Спортивное развлечение "Чистота для здоровья нам нужна"

Беседа о видах спорта, в которых используется мяч

Эстафеты с мячом «Передача мя-ча» (дети передают друг другу мяч между ногами, над голо-вой, «Пингвины» (мяч зажат между ног).

Методика проведения утренней гимнастики (двигательная активность) в течении недели

Определение уровня двигательной активности у детей.

НОД ОО "Физическое развитие" - определение плотности НОД и двигательной активности 10 ноября

Определение уровня физического раз-вития у детей старшего дошкольного возраста по всем критериям (карта в течении месяца

Организация двигательной активности в течение дня (подвижные игры):в течении года

«Хитрая лиса», «Краски», «Перелет птиц», «Не попадись», «Перебежки-догонялки», «Не оставайся на земле», «Мы веселые ребята», «Филин и пташки», «Встречные перебежки», «Коршун и наседка» и т. д.

Профилактические и оздоровительные мероприятия в течение дня:

Гимнастика после сна, прогулка, двигательный час.

Упражнения против гриппа (в зимнее время): дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку», «Дровосек», комплекс упражнений для профилактики ОРЗ (картотека).

Игры на укрепление осанки: "Рыбки и акулы", "Морская фигура", "Футбол", босо хождение, ходьба по «Дорожке здоровья»

**Работа с родителями:**

Консультации на темы:

- «Активность ребёнка - залог его здоровья»

- «Физическое воспитание ребёнка в семье»

Привлечь родителей к изготовлению флажков и ленточек в физкультурный уголок.

Конкурс для родителей: «Самый лучший спортивный тренажёр»



**Спортивное развлечение «Да здравствует спорт»**

****

****

****

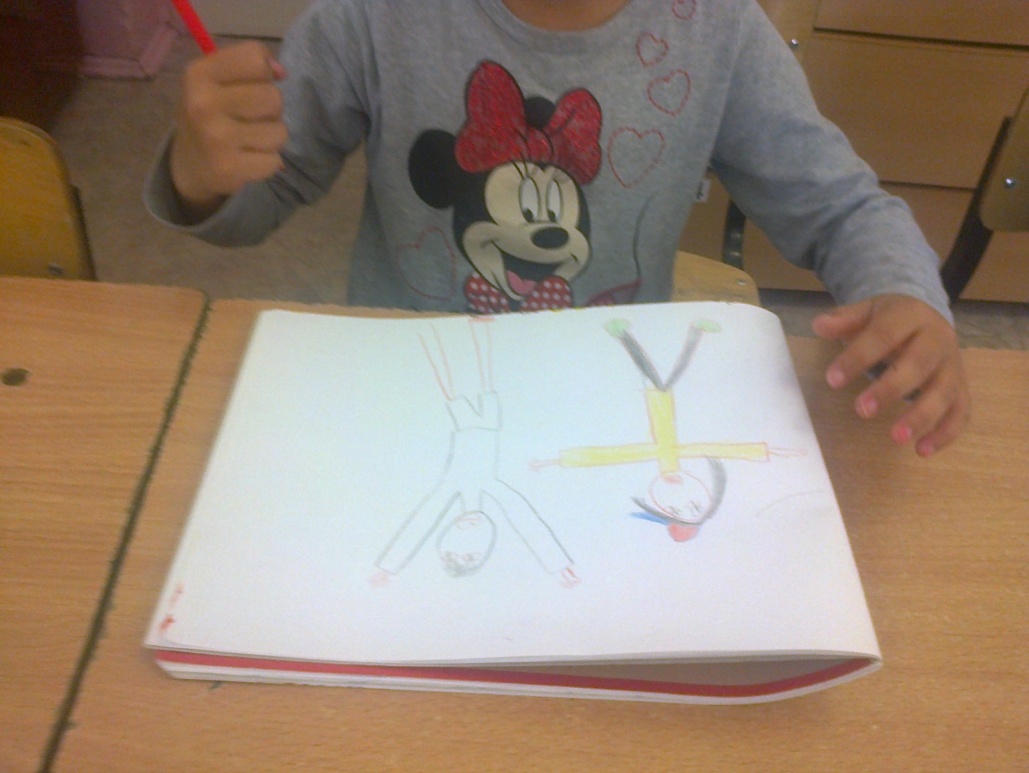
****

****

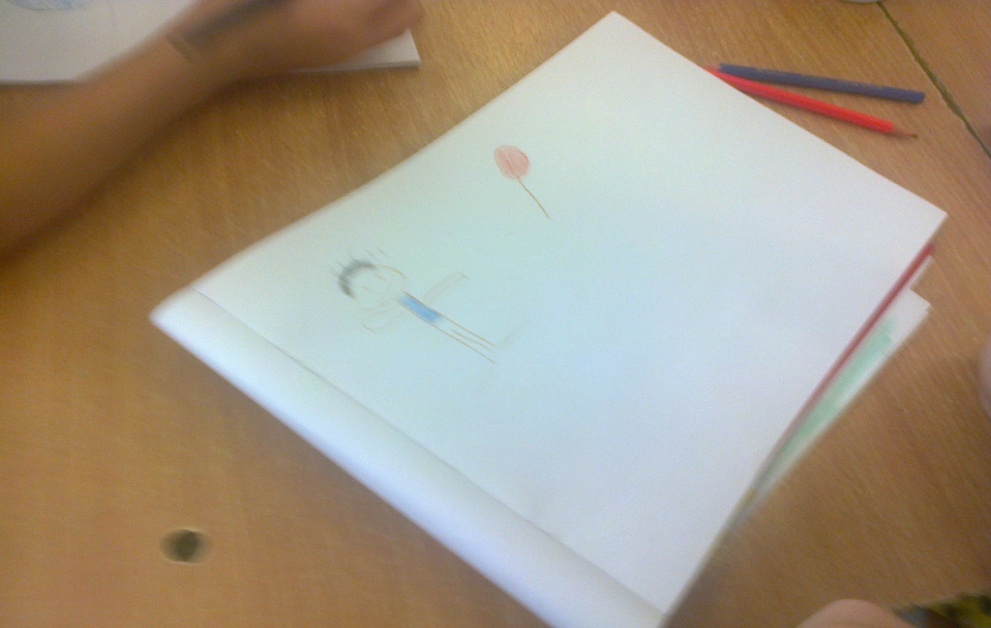
****

**Прогулки на свежем воздухе**

****

****

**Рисование М»мой любимый вид спорота»**

****