**МБДОУ Детский сад №8  
 гр. «РЯБИНКА»**

**Физкультурно – оздоровительный.  
   
 Практико – ориентированный.  
 Познавательный.**

**«Наше здоровье в наших руках».**

**Подготовлен: Кревер М Г.  
Сроки реализации: с 21 марта по 25 марта 2022г.**

**г. Боготол 2022г.**

**«Наше здоровье в наших руках!»**

**Краткосрочный проект для детей подготовительной к школе группе.**

**Актуальность проекта, постановка проблемы.**

 Здоровый ребёнок – главная ценность нашего общества.   
Недаром говорят: «Здоров будешь - всё добудешь!».   
Здоровье детей необходимое условие всестороннего развития ребёнка и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Сохранение и поддержание здоровья человека – приоритетное направление государственной политики, одна из главных стратегических задач развития страны.

 Вместе с тем, по данным системы здравоохранения, состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшается: растёт число заболеваний органов дыхания, пищеварения, нарушений опорно-двигательного аппарата; наблюдается ухудшение показателей психического развития.  
 Современные дети испытывают большое эмоциональное напряжение, «двигательный дефицит» вследствие изменения образа жизни современно человека (мы мало двигаемся, много времени проводим за телевизором, компьютером, потребность в двигательной активности снижается, коллективные подвижные игры сменились на компьютерные, дети мало гуляют).

Поэтому актуальным и востребованным сегодня становится поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

**Проблема:** поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

**Цель:** формировать потребность в здоровом образе жизни и ежедневной двигательной активности через разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Задачи:**

**1.**Обогащать РППС с целью создания условий для формирования потребности в здоровом образе жизни и ежедневной двигательной активности.

**2.**Укреплять здоровья детей, повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление.

**3.**Учить применять доступные формы оздоровления в совместной с педагогом и самостоятельной деятельности.

**4.**Знакомить детей с возможностями здорового человека

**5.**Развивать самостоятельность в двигательной деятельности, способность к самооценке при выполнении упражнений.

**6.**Воспитывать бережное отношение к себе и своему здоровью.

**7.**Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Вид проекта:** физкультурно-оздоровительный, познавательный,   
практико – ориентированный.

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

**Сроки реализации проекта:** с 21марта по 25 марта 2022г.

**Возраст участников проекта:** дети 6 -7 лет

**Время проведения:** краткосрочный.  
 **Ожидаемые результаты.**

**1.** Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и ежедневной двигательной активности.

**2.** Умение заботится о своем здоровье, используя доступные формы оздоровления

**3.** Устойчивый интерес к занятиям физической культуре.

**План работы по реализации проекта.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мероприятия | Участники |
| Понедельник | Беседа: «Наши верные друзья».   Стихи, пословицы о здоровье.  Дыхательная гимнастика.  Гимнастика для глаз.  Игровой самомассаж. Сказка. Игры. | Воспитатели, дети, родители. |
| Вторник | Беседа: «Человек и его здоровье»  Дыхательная гимнастика.  Гимнастика для глаз. Релаксация. Игровой самомассаж. Игры. | Воспитатели, дети. |
| Среда | Беседа: «Из чего мы состоим». Плакат.  Дыхательная гимнастика.  Гимнастика для глаз.  Игровой самомассаж. Релаксация. Сказка. Игры. | Воспитатели, дети. |
| Четверг | Рассказывание на тему:  «Мы здоровыми растём».  Рисование «Как я занимаюсь физкультурой».  Дыхательная гимнастика.  Гимнастика для глаз. Игровой самомассаж. Сказка. Игры. | Воспитатели, дети. |
| Пятница | Гимнастика для глаз. Игровой самомассаж.  Весёлые игровые состязания «Быть здоровыми хотим!» Релаксация. Сказка. | Воспитатели, дети. |

**Перспектива проектной деятельности в данном направлении.**

Необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

Таким образом, используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.   
 Подготовка к здоровому образу жизни детей на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого воспитателя.

Благодаря проекту мы и наши воспитанники:

Знаем, как заботиться о своем здоровье!

Умеем об этом рассказать другим!

**Список литературы**

1. И.М.Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - пособие для педагогов дошкольных учреждений: – Мозаика-Синтез, 2009.

2. Л.Г. Касьянова «Формирование е представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста»: - Шадринск,2004

3. Т.И. Богина «Современные методы оздоровления дошкольников»: - МИПКРО, 2021

4. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»: - Сфера, 2007

5. М. Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка»: - АРКТИ, 2009.

**Фото по проекту.**

****

****

**Самомассаж.**

**  
 Подвижные игры.**

****

**Рисование на тему: «Я занимаюсь физкультурой».**