**Физкультурно-оздоровительный проект для детей**

**подготовительной группы**

**«Чтобы сильным быть всегдафизкультура нам важна!»**

**Подготовила воспитатель группы: Папкова Н.С.**

**Актуальность проекта:**

 **"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье –**

**это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности,**

**бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь,**

**мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,**

**вера в свои силы". (В.А. Сухомлинский)**

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, – воспитание здорового человека. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

**Цель проекта:**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить cо здоровыми принципами питания, витаминами. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;

2. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения

своего здоровья.

3.Удовлетворение потребности детей в движении.

**Образовательные:**

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);

5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

**Воспитательные:**

1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

3. Воспитывать положительные черты характера;

4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;

5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;

6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

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

**Вид проекта:** групповой.

**По срокам:** краткосрочный (с06.11.18 по 20.11.18г.)

**Тип проекта:** информационно-практика-ориентированный.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

- **для детей**

• получение детьми знаний о здоровом образе жизни;

• воспитание бережного отношение к здоровью своему и окружающих;

• сохранение и укрепление физического здоровья детей;

• повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

• повышение познавательной активности.

**- для родителей**

• установление партнерских отношений родителей и педагогов в совместной организации жизни группы;

• повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;

**Этапы реализации проекта:**

**Подготовительный этап.**

-Подборка методического и дидактического материала;

-Разработка регламентируемой образовательной деятельности по проекту;

-Оформление консультаций для родителей по теме проекта;

-Оформление папки-передвижки для детей "Виды спорта";

-Подбор картотеки пословиц, поговорок, загадок о спорте;

- Оформление газеты для родителей «Оптимизация двигательной активности дошкольников в подвижной игре.»

 **Практический этап.**

 **Ежедневно:** утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физминутки, дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика.

**Беседы:** "Гигиена». (Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.); «Виды спорта», игра-беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»(Цель: Расширять представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.; «Движение с радостью». (Цель: Совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость. Развивать быстроту, координационные способности; «Какую пользу приносит спорт здоровью человека».

**Дидактические игры:** "Угадай вид спорта по показу"; «Собери картинку»; «С какого дерева упало»; «Вершки и корешки»; «Овощи и фрукты»; «Узнай на вкус».

**Сюжетно-ролевые игры:** «Больница»; «Овощной магазин»;

**Подвижные игры:** «Ловишки с ленточками»; «Быстро возьми»; «Третий лишний»; «Удочка»**;** «Мышеловка»; «Хитрая лиса» и другие.

**Игры-эстафеты, например (и другие):**

1**. Эстафета: «Бег в обручах»:**

Первые участники надевают обруч и начинают бежать до кегли, обратно

снимают обруч и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т.д. Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2. **Эстафета: «Прыгуны»:**

Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и предает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

**Игра «Мы ходили по площадке только строили загадки».**

**Цель игры:** учить детей быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и терпение. Развивать быстроту реакции и ловкость.

**Ход игры:** дети стоят в кругу, взрослый сзади незаметно для других детей касается одного ребенка, тем самым назначая его ловишкой. После окончания слов ребенок как можно быстрее выпрыгивает в обруч и старается затем осалить ребенка.

**Правила**: не показать своим видом, что тебя назначили ловишкой и дождаться окончания слов. Осаленный ребенок не должен вырываться.

**Чтение художественной литературы:** загадки, пословицы, поговорки о спорте; К. Чуковский «Федорино горе»; «Айболит».

**Продуктивная деятельность: рисование** «Любимый вид спорта», «Предметы спорта»; конструирование "Спортивный автомобиль будущего"; раскраски на спортивную тему.

**Работа с родителями:** Консультации для родителей: "Приобщение ребенка к физкультуре и спорту"; Развитие двигательной активности дома»; «Семейная физкультура»; газета «Оптимизация двигательной активности дошкольников в подвижной игре».

**Итог по проекту:** развлечение «Веселые старты»; презентация.