***Проект***

***«Ведение здорового образа жизни-залог крепкого здоровья»***

Инструктор по физической культуры : Боргоякова К.Г.

2022 г.

**Вид проекта:**

обучающий –познавательно - исследовательский - игровой.

**Продолжительность :** краткосрочный

**Сроки реализации:** 10.09.22-24.09.22

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Образовательные области:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Проблема:** Наше будущее зависит от сегодняшних дошкольников, от их физического и нравственного здоровья. В последнее время здоровье многих детей ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания.

**Актуальность темы:**

Одна из основных задач ФГОС ДО- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Формирование ЗОЖ начинается с раннего возраста. Дошкольный возраст является важным этапом жизни детей, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Формировать здоровье детей надо начинать с детства, так как детям хочется узнать что-то новое, им все интересно. Самое дорогое у человека-здоровье. Здоровье-это не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового жизни. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста.

**Цель проекта:**

- воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально-активного ребенка

**Задачи:**  
- формирование удетей осознанного отношения к здоровью и жизни;

- накопление знаний о различных видах спорта, о правильном питании;

- развитие физических качеств;

- оздоровление средствами закаливания;

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

- воспитывать желание быть здоровым;

- формулировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепления здоровья;

- воспитывать такие качества как товарищества, дисциплинированность, дружелюбие, честность.

**Ожидаемые результаты**:

* организация содержательной здоровьесберегающей, развивающей среды в группе;
* снижение заболеваемости и повышение здоровья уровня детей;
* сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;
* активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей

**Этапы реализации проекта**

***1 этап. Подготовительный:***

1.Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов;

2. Опрос детей на тему «Что понимают они под словом «здоровье»?»

3. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье».

***2 этап. Основной:***

1.Проведение цикла тематических физкультурных занятий, режимных моментов: утренняя гимнастика с предметами (ленточки, кубики, мячи), закаливающие процедуры (дыхательная, зрительная гимнастика), гимнастика после сна, босоножие, проведение физкультурных занятий, подвижные игры на свежем воздухе.

2. Познавательная деятельность: беседы на тему «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься спортом», показ презентации «Детям о спорте».

Рассказала, что первые попытки возникновения спорта возникли еще у пещерных людей-это борьба. В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта (бег, метание дисков и состязания на колесницах). Дети узнали про виды спорта (профессиональный, любительский).

Каждый спортсмен получает награды. Награды-это призы полученные спортсменом на соревнованиях (медали, кубки, грамоты). Показала медали, кубки (своей дочери) и все дети захотели медали, тогда я им сказала что только лучшие, сильные, выносливые, волевые спортсмены побеждают! И мы устроили соревнования по прыжкам в длину. Дети очень старались, соперничали друг с другом. В итоге определили лучших и тогда дети поняли, что медали не достаются просто так, за них нужно бороться, а лучшие спортсмены идут дальше сначала на районные, затем на межрайонные, российские, а дальше на мировые. Так же упомянула про питание спортсменов, что затрачивают большое количество энергии, поэтому в их пище необходимо употреблять белок, также углеводы и жиры и конечно же овощи и фрукты. Правильное питание спортсмена обеспечивает ему хорошее состояние здоровья, для победы на соревнованиях.

Показала презентацию про разные виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, теннис, плавание и т.д)

***3 этап. Заключительный этап:***

Проведение физкультурного развлечения «Веселые старты». Основная задача развлечения была сплотить группу, чтобы они были дружными, развить силовые качества, чувство товарищества, дисциплинированность, честность.

**Вывод:**

В рамках реализации проекта дети получили знания о здоровом образе жизни, у них сформулировались представления о себе, своем здоровье и физической культуре. А желание детей и их родителей вести здоровый образ жизни позволит видеть своих детей здоровыми и счастливыми, что очень важно для их счастливой жизни.