Проект «ЗОЖ – это сила»

**Актуальность проекта:**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка

**Цель проекта:** создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

2.Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

3.Развивать у детей желание заниматься спортом.

4.Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

5.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Участники проекта:**

Дети, родители, воспитатели.

**Этапы проекта:**

**1.  Подготовительный.**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

3.Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

**2.  Основной.**

1.Составление конспектов НОД, мероприятий с детьми 4 - 7 лет по теме проекта в работе с детьми.

2.Составление картотеки упражнений и игр для профилактики и коррекции нарушения осанки, комплексов утренней и бодрящей гимнастики

3.Изготовление нестандартного оборудования: цветные косички, разные дорожки, мешочки с наполнителем, колпачки

4.Подбор музыкального сопровождени

**3. Заключительный.**

1.Спортивный развлечение по ЗОЖ «Путешествие в страну Здоровья»

2.Спортивный праздник «Правильная осанка- залог здоровья»

3.Оформление газеты «Мы за здоровый образ жизни».

4. Подведение итогов

**Работа с родителями:**

* Фотографии сюжетов на тему «ЗОЖ дома»;
* Сбор фотоматериалов участия детей в спортивных секциях;
* Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»;
* Оформление газеты «Мы за здоровый образ жизни».

**Этапы проекта:**

**1.  Подготовительный.**

1.Анкетирование детей и родителей

2.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной теме

3.Подбор художественных произведений по теме.

4.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.

5.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

**2.  Практический**

1. НОД, беседы, спортивные развлечения с детьми по ЗОЖ;
2. Проигрывание различных ситуаций «Как защититься от микробов?», «Вредное - полезное»…
3. Игровая, трудовая, изобразительная деятельность детей;
4. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта», «Как я провожу выходной день»;
5. Подвижные игры и эстафеты на участке;
6. Загадки про спорт и здоровый образ жизни;
7. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Девочка чумазая»,

«Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа», К.Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», С.Михалков « Про девочку которая плохо кушала» и тд.;

1. Подбор консультаций, памяток, рекомендаций для родителей «Здоровый образ жизни семьи».

**3. Заключительный.**

1.Спортивный праздник «Правильная осанка- залог здоровья»;

2. Спортивный развлечение по ЗОЖ «Путешествие в страну Здоровья»;

3. Выставка рисунков «Движение- это жизнь»;

3. Газета «Мы за здоровый образ жизни».

**Предварительный результат:**

* Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей;
* Главным результатом будет то, что родители серьезно задумаются о правильном питании детей и здоровом образе жизни. Больше времени будут проводить на свежем воздухе, а не у экранов телевизора или компьютера.