**Проект по здоровьесберегающим технологиям: «Подвижные игры-основа здоровья детей дошкольного возраста»**

**Воспитатель**: Галанина Анастасия Николаевна

Организация: МБДОУ ДС №4

г. Вязьма

2020 г.

*«Гимнастика, физические упражнения,*

*ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого,*

*кто хочет сохранить работоспособность,*

*здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

*Гиппократ*

***Краткая аннотация к проекту***

 Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

● организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

● психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

● учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Помочь детям повысить низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья– стало целью данной педагогической работы.

Проект «Подвижные игры-основа здоровья детей дошкодьного возраста»- краткосрочный (рассчитан на 4 месяца).

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

В зависимости от возраста детей, все темы усложняются по содержанию, задачам и способам реализации (информационные, действенно-мыслительные, преобразовательные). Особое внимание уделяется формированию всестороннего развития ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. У детей формируются первые представления об организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья согласно современным представлениям.

Овладение практическими способами сохранения и укрепления здоровья – это подготовка ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Существенную роль в этом направлении занимает активная деятельность ребенка, характеризующаяся физическими нагрузками соответственно возрасту, точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Важное значение при работе с дошкольниками придается развитию представлений о самоценности здоровья, положительному отношению к нему, содействию нормальному росту, укреплению важнейших функций и систем организма ребенка с учетом возраста.

**Актуальность темы**

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Подвижные игры - важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленное цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важных специальных задач физического воспитания.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям.

**Цель проекта:**

Укрепить здоровье и повысить работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

**Задачи проекта:**

* Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей, удовлетворять потребность детей в движении.
* Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
* Развивать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.
* Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
* Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, как к организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
* Охранять и укреплять здоровье детей.

**Участники проекта:**

* дети;
* воспитатели;
* родители.

**Срок реализации проекта:** январь 2020– март 2020 г.

**Принципы реализации проекта:**

* ***Принцип дифференциации и индивидуализации*** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной воспитательно-образовательной работы.
* ***Принцип диалогического общения*** как неотъемлемого условия взаимодействия субъектов, который отражает тесную связь между взаимной и встречной открытостью, искренностью, взаимопониманием воспитателя и ребенка, и проецирует установку на разумное усвоение.
* ***Принцип системности*.** Достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности с содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
* ***Принцип последовательности*** заключается в постепенном повышении требований в процессе игровой деятельности.
* ***Принцип наглядности*** основан на закономерностях познания окружающей действительности и развития мышления от конкретного к абстрактному.
* ***Принцип сочетания.*** Педагогическое управление с развитием инициативы и самостоятельности воспитанников.

**Формы реализации проекта:**

* *НОД с использованием подвижных игр.*
* *Анкетирование родителей «Моё участие в физическом развитии ребёнка».*
* *Беседа «Наши любимые игры».*
* *Выпуск газеты «Хочу быть здоровым».*
* *Организация игр с детьми.*
* *Подвижные, народные, имитационные игры, инсценировки здоровьесберегающей направленности.*

**Ожидаемые результаты:**

        1. Сформированное у детей бережное, ответственное отношение к своему здоровью.

       2. Сформированные представления об организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья согласно современным представлениям.

        3. Сформированные навыки и умения самостоятельно организовывать подвижные игры.

**Основные мероприятия по реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Основные мероприятия по реализации проекта |
| Работа своспитанниками | Игры – занятия познавательного характера |
| Беседа «Наши любимые игры» |
| Спортивные эстафеты, досуговые мероприятия |
| Подвижные, народные игры  |
| НОД с использованием подвижных игр |
|  Работа с родителями | Оформление фотоальбомов (по намеченной тематике) |
| Фотовыставка |
| Организация просмотров тематических видеофильмов |
| Анкетирование |
| Выпуск газеты «Хочу быть здоровым» |
| Методическое сопровождение | Подборка литературы познавательного характера |
| Конспекты спортивно – оздоровительных НОД |
| Сценарии досугов и развлечений спортивного характера |
| Консультационный материал по теме здоровьесберегающих технологий |
| Консультационный материал для родителей |

**Приложение №1**

Подвижная игра «Космонавты»

Программное содержание:

1. Познакомить детей с основными сведениями о Солнечной системе,

2. Учить детей действовать по сигналу, соблюдать правила игры.

3. Развивать внимание, ловкость, навыки быстрого принятия решений, ориентировку в пространстве.

4. Воспитывать у детей уважение к людям, работа которых связана с освоением космоса.

Правила игры:

1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя.

2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

Подготовка

По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля - Луна - Земля)
З-М-З (Земля - Марс - Земля)
З-Н-З (Земля - Нептун - Земля)
З-В-З (Земля - Венера - Земля)
З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры.

Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".

Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Приложение №2

**Анкета для родителей**

***Уважаемые родители!***

Просим Вас принять участие в анкетировании:**«Моё участие в физическом развитии ребёнка»,** которое проводится с целью   решения задач сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду и семье.

Первоосновной нашей с вами работы по физическому воспитанию детей является взаимное сотрудничество, создание социально-бытовых, природных, экологических и педагогических условий в группе и семье.

1. Сколько полных лет Вашему ребенку? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как часто Вы уделяете свободное время ребёнку?

    Часто             Редко                 Иногда              Никогда

3. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Если да, то какую?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.  Играете ли дома с детьми в подвижные игры? Какие? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни:

  подвижные игры;                     просмотр телепередач;

  спортивные игры и                  музыкально-ритмическая деятельность;

  упражнения;                             прогулки на свежем воздухе;

  настольные игры;                    чтение книг;

  конструирование;                    трудовая деятельность;

  лепка, рисование;                     походы.

7. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы уровень физической подготовленности своего ребёнка?

9. Эффективна ли работа по физическому воспитанию в ДОУ?

                 Да                           Нет                    Сомневаюсь

10. Какие формы работы по физическому воспитанию детей в ДОУ Вы хотите увидеть, в каких мероприятиях желаете принять участие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_