Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №34

Проектная деятельность с детьми средней группы (4-5 лет)

«Растем здоровыми».

**Участники проекта**: дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет), воспитатель

**Тип проекта**: практико-творческий, игровой.

**Продолжительность проекта**: краткосрочный.

**Срок реализации**: 24.10-28.10. 2021 г.

**Актуальность:**

 Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым, нотации и поучения не приносят успеха. Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Главное для нас - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

**Проблема:** Стоит ли закладывать основы фундамента здорового образа жизни в дошкольном возрасте?

**Цель проекта:**

 Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового образа жизни. Удовлетворение природной потребности детей в движении, воспитание потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**1.** Вырабатывать стойкую привычку к занятиям физической культурой

**2.** Создавать проблемные ситуации, наглядно демонстрирующие значимость правильного отношения к здоровью

**3.** формирование у ребенка мотивов самосохранения, воспитании привычки думать и заботиться о своем здоровье.

**Ожидаемые результаты проекта:**

-создать необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий

- повышать представления у детей о здоровом образе жизни

**I этап –**подготовительный

Определение вида проекта.

Постановка проблемы, определение цели и задач деятельности.

Изучение методической литературы по здоровьесбережению.

Изучение пособий для детей среднего дошкольного возраста.

**II этап**-основной

Организация деятельности в рамках проекта:

Беседы по ЗОЖ

Бодрящая гимнастика после сна

Физминутки «Хомка»

Пальчиковый театр «Смешарики»

Дыхательная гимнастика «Ветерок», «Шарик», «Солнышко и дождик»

Игры на развитие мелкой моторики и сенсорного развития

Подвижные игры «Кот и мыши», «У медведя…», и др.

Динамические паузы

Точечный массаж и самомассаж

Релаксирующие упражнения «Я-солнышко»

Рассматривание иллюстраций «Расти-малыш здоровым»

Игровые упражнения для снятия зрительного утомления

**IIIэтап**-заключительный

Упражнения с нетрадиционным оборудованием

Комплексы пальчиковой гимнастики «Розовые зайчики»

Игровые комплексы партерной гимнастики на развитие гибкости, пластичности

Расскажи стихи руками

Спортивное развлечение «Превращение бумажного листочка»

**Вывод**: Анализируя проделанную работу и исходя из особенностей физического и психического развития детей в дошкольном возрасте, мы пришли к выводу: что закладывать основы здорового образа жизни не только возможно, но и необходимо, так как в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.