**Проект « Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут»**

**Аннотация проекта.**  В данном проекте поставлена цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание благоприятных условий для воспитания у детей устойчивых навыков здорового образа жизни, формирование гармоничной личности с активной жизненной позицией. В нем отражена совместная работа с детьми разного возраста (вторая младшая и старшая группа)

В нем используются разнообразные формы, методы работы с детьми: познавательные занятия и игры по валеологии, организованно-образовательная деятельность, спортивные праздники, конкурсы, развлечения, разные формы профилактической гимнастики, минуты, берегущие здоровье, двигательные переменки.  
Эффективность этого проекта в том, что в процессе его реализации были охвачены разные стороны образовательного процесса и познавательно-практической деятельности. Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».В процессе реализации проекта раскрываются актуальные аспекты оздоровительной деятельности:  
Здоровье – это движение и полноценный отдых.

**Вид:** открытый, групповой, краткосрочный (три недели).

**Участники проекта:** дети второй младшей и старшей группы, воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

**Актуальность**. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования направлен на решение множества задач, одной из них является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Был сделан упор на решение именно этой задачи в проекте «**Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут».**

Проблема укрепления здоровья дошкольников актуальна в настоящее время. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Дошкольный возраст - самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через разновозрастное взаимодействие.

**Гипотеза.**

Выяснить влияние разновозрастного общения дошкольников с различными конституциональными особенностями на формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

1. Создавать социальную среду, способствующую сохранению физического, психического здоровья детей.
2. Формировать интерес у детей старшего дошкольного возраста к взаимодействию с детьми младшего возраста и желание научить их заботиться о своем здоровье.
3. Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни: занятия спортом, двигательные переменки, минуты, берегущие здоровье, сон (отдых).
4. Формировать интерес к выполнению физических упражнений, желание заниматься физкультурой и спортом.
5. Воспитывать умение оказывать поддержку друг другу.

**Предполагаемый результат:**

- Дети получат начальные представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон, отдых).

- Будут знать о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, минут, берегущих здоровье, двигательных переменок, закаливания организма, двигательной активности.

- Дети будут стараться применять полученные знания на практике.

Интеграция содержания образовательных областей на основе проекта **« Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут!»**

**Познавательное развитие.**

1.Знакомство с организмом человека, его потребностями в отдыхе, сне, движении.

2.Знакомство с различными видами спорта.

**Социально-коммуникативное развитие.**

1.Дидактические игры: «Найди отличия», «Виды спорта», « Валеологическое лото».

2.Пазлы «Виды спорта».

3.Просмотр мультфильмов, сюжетов о пользе спорта и сна для человека.

4.Развитие желания у старших дошкольников помогать младшим детям выполнять упражнения, элементы гимнастики.

**Речевое развитие.**

1.Русские народные пословицы и поговорки, загадки о спорте, сне.

2.Беседы «Виды спорта», «Как отдыхаем в выходные».

3.Составление и разгадывание кроссвордов.

**Художественно-эстетическое развитие.**

**Чтение художественной литературы.**

1. Г.Акимова «Сказка про дедушку Дрему»
2. Л.Толстой «Заяц и ежик»
3. М.Чистякова «Спи, малыш»

**Пение и слушание музыки.**

1.А. Леньков «Сборник русских народных сказок», «Сказки дедушки Дремы»

2.Музыкотерапия (профилактика утомляемости, снятие напряжения, релаксация).

**Театрализация.**

Сказка «Репка» на новый лад.

**Продуктивная деятельность.**

**1.**Рисование: «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»», «Дети на зарядке», «Космос».

**2.**Лепка « Виды спорта».

3.Аппликация «Мячи разные бывают, стать здоровым помогают».

**4.**Раскраски «Виды спорта».

**Физическое развитие.**

1.Совместные утренние гимнастики.

2.Минуты, берегущие здоровье, двигательные переменки.

3.Спортивное развлечение «Полет в Космос».

4.Подвижные игры «День-Ночь», «Совушка - сова», «У медведя во бору», «Ловишка с ленточкой»,

5.Совместные прогулки.

**Этапы реализации проекта.**

***Подготовительный этап.***

1.Подбор иллюстраций, книг, аудио- и видеоматериалов, настольно-печатных игр.

2.Предварительные беседы с детьми.

3.Создание альбомов «Виды спорта».

4. Изготовление пособий, атрибутов, тренажеров для проведения физических упражнений и дыхательной гимнастики.

***Основной этап.***

1.Совместный просмотр мультфильмов «Азбука здоровья», «Смешарики», «Ох и Ах».

2.Совместная беседа с просмотром презентации «Виды спорта», «Как мы отдыхаем в выходные».

3.Игра «Дополни предложение», «Найди отличия».

4.Карточная викторина «Виды спорта».

5.Чтение художественной литературы.

Г.Акимова «Сказка про дедушку Дрему»

Л.Толстой «Заяц и ежик»

М.Чистякова «Спи, малыш»

6. Пословицы, поговорки, загадки о пользе сна.

**7.**Рисование: «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья»», «Дети на зарядке», «Космос».

8.Лепка « Стадион спортсменов»

9.Аппликация «Мячи разные бывают, стать здоровым помогают».

10.Раскраски «Виды спорта».

11.Совместные утренние гимнастики.

12.Минуты, берегущие здоровье, двигательные переменки.

***Основной этап.***

**Познавательное развитие.**

**Задачи.**

- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни: занятиях спортом и сне.

1.Беседы, педагогические ситуации: знакомство с организмом, его потребностями в отдыхе, сне и движении.

2. «Первая энциклопедия малыша. Твое тело», «Энциклопедия для детей. Биология».

4.Совместная беседа с просмотром презентации «Виды спорта», «Как мы отдыхаем в выходные».

**Социально-коммуникативное развитие.**

**Задачи:**

- Развивать слаженность действий в коллективе.

- Формировать знания о безопасном поведении во время занятий спортом.

- Воспитывать желание у старших дошкольников помогать младшим детям выполнять задания.

1.Дидактические игры: «Найди отличия», «Виды спорта», « Валеологическое лото».

2.Пазлы «Виды спорта».

3.Просмотр мультфильмов «Смешарики», «Ох и Ах», сюжетов о пользе спорта и сна для человека.

4.Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Дочки-матери».

**Речевое развитие.**

**Задачи:**

**-** Развивать диалогическую и монологическую речь, пополнять активный словарь.

- Приобщать детей к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и младшими детьми.

1.Русские народные пословицы и поговорки, загадки о спорте, сне.

2.Беседы «Виды спорта», «Как отдыхаем в выходные».

3.Игра «Назови одним словом».

4.Игра «Дополни предложение».

5. Разгадывание кроссвордов.

**Художественно-эстетическое развитие.**

**Задачи:**

**-** Познакомить детей с разными жанрами художественной литературы**.**

**Чтение художественной литературы.**

1. В. Голявкина «Про Вовкину тренировку»; Е. Ильин «Олимпиец».

2.Г.Акимова «Сказка про дедушку Дрему»

3.Л.Толстой «Заяц и ежик»

4.М.Чистякова «Спи, малыш».

5.Знакомство с русским народным творчеством (скороговорки, загадки, колыбельные).

**Пение и слушание музыки.**

**Задачи:**

- Приобщать к музыкальному искусству.

- Обучать приемам релаксации.

1.А. Леньков «Сборник русских народных сказок», «Сказки дедушки Дремы»

2.Музыкотерапия (профилактика утомляемости, снятие напряжения, релаксация).

**Продуктивная деятельность.**

**Задачи:**

- Развивать изобразительные навыки, творчество.

- Учить вырезать, самостоятельно изготавливать детали по образцу.

- Воспитывать умение помогать друг другу при выполнении коллективной работы.

**1.**Рисование: «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья»», «Дети на зарядке», «Космос».

**2**.Аппликация «Мячи разные бывают, стать здоровым помогают».

**3.**Раскраски «Виды спорта».

**Физическое развитие.**

**Задачи:**

- Формировать интерес к физической культуре и спорту, к выполнению различных упражнений.

1.Совместные утренние гимнастики.

2.Минуты, берегущие здоровье, двигательные переменки.

3.Спортивное развлечение «Полет в Космос».

4.Подвижные игры «День-Ночь», «Совушка - сова», «У медведя во бору», «Ловишка с ленточкой», «Бездомный заяц», «Дрема».

5.Совместные прогулки.

**Заключительный этап.**

**Итоговые мероприятия.**

Спортивное развлечение «Полет в космос», викторина « В гости к Здоровячку».

**Цель:** актуализация знаний и умений детей, полученных в ходе реализации проекта.

В ходе реализации проекта было выявлено, что разновозрастное взаимодействие положительно влияет на формирование основ здорового образа жизни. Дети младшей группы научились правильно выполнять различные упражнения, познакомились с новыми играми, произведениями, народным фольклором, научились выполнять дыхательную и сюжетную гимнастику о 4х абиотических факторах, узнали о различных видах спорта. Дети старшего возраста обогатили свои знания о видах спорта, стали проявлять толерантное отношение к младшим детям, с желанием стали оказывать помощь в выполнении заданий детям младшего возраста.

В проекте показана работа с детьми, имеющими разные типологические особенности (быстрые и медлительные, рефлективные и импульсивные). Эта работа трудоемкая, поэтому в данном проекте были затронуты лишь некоторые аспекты и формы работы с детьми.

На предварительном и заключительном этапах проекта был проведен мониторинг.

При проведении мониторинга использовались следующие методы: наблюдение, опрос.

Вопросы к мониторингу:

1.Какие виды спорта ты знаешь?

2.Делаешь ли ты утреннюю зарядку дома?

3.Зачем нужно спать?

4.Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

5.Нравится ли вам совместные занятия, игры, прогулки с детьми младшего (старшего) возраста? Вот на этих диаграммах отражены эти данные.

***Мониторинг на начало реализации проекта***

.

***Мониторинг на момент завершения проекта***