**По следам проекта**

**«Если хочешь быть здоров »**

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных задач развития страны. Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к пониманию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

Современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации : накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией (взгляд академика Н.М. Амосова).

Два последних обстоятельства ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребёнка ( увеличение роста и веса). Внутренние органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения. Поиск эффективных методов и форм оздоровления детей и их физического развития в ДОУ привел к организации проекта «Если хочешь быть здоров». Он был предложен всем возрастным группам. Поэтому, понимая значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников в проекте приняли участие педагоги ДОУ – воспитатели Краснова Ольга Александровна, Смирнова Валентина Викторовна, физ.инструктор Миханькова Любовь Алексеевна, психолог Сугак Анна Владимировна, логопед Никитина Екатерина Александровна, помощник воспитателя Германова Марина Александровна. Они искали новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использовали в работе передовой опыт. Задачи проекта были следующие :

* ***Оздоровительная*** – подразумевает решение вопросов развития и укрепления косной, мышечной, сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а так же, закаливание;
* ***Образовательная*** – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представления о режиме активности и отдыхе, безопасности, правильной осанки, освоение знаний о здоровье;
* ***Воспитательная*** - формирование нравственно – физических навыков выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, как потребности в физическом совершенствовании, воспитании культурно – гигиенических навыков.

Проект реализовывался через образовательные области «Познание», «Коммуникация»,«Здоровье»,«Безопасность», «Социализация», «Художественное творчество», «Физическая культура», «Работа с родителями». Были проведены занятия непосредственно – образовательной деятельности: «Путешествия в страну знаний», «Красота души и тела», «Будем стройные и красивые». С детьми беседовали на темы : «Спорт – это здоровье», « Из чего мы сделаны ?». Играли в дидактическую игру «Самые полезные продукты» и настольные игры «Футбол», «Баскетбол», «Хоккей». Заучивали поговорки : « Я здоровье сберегу сам себе я помогу», «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно». Выполняли дыхательную гимнастику «Сдуй листочек», пальчиковую гимнастику «Цветок», гимнастику после сна, самомассаж, корригирующую гимнастику (профилактика плоскостопия), релаксацию «Бабочки». Принимали участие в ситуативных беседах «Самоанализ своего здоровья и забота о нем» (какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься). Играли в сюжетно – ролевые игры: «Мы – военные», «Овощной магазин», «Семья». Рисовали на тему «Виды спорта», лепили «Овощи для салата», «Блюдо с фруктами», конструировали овечек из цветной капусты, оформили альбом «Виды спорта». Вели разговоры о питании, о здоровой и полезной еде, отгадывали загадки об овощах и фруктах, читали стихи, загадывали загадки о видах спорта. Увлеченно, жизнерадостно прошел спортивный досуг «Веселые старты».

С родителями провели анкетирование: «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни», «Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития дошкольников». Организовали консультацию «Профилактика гриппа». Завершением проекта стало родительское собрание «Если хочешь быть здоров». Благодарны родителям Максима Дорожкина за помощь в создании видеофильма по теме проекта.

В ходе проекта мы получили следующие результаты:

* Дети знают несложные приемы закаливания;
* Имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима дня, чистота тела, правильное питание);

Дети узнали много нового о видах спорта, умеют классифицировать летние и зимние виды спорта, овощи и фрукты выбирают наиболее полезные, знают их назначение для здоровья организма.

Дети стали более выносливыми, жизнерадостными, активными.

Смирнова В.В.

Краснова О.А.

воспитатели

подготовительной к школе группы

 компенсирующей направленности

СП детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ № 9 г.Кинеля