Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №117”

**Проект по физическому развитию**

**“Здоровые дошколята”**

**в средней группе**

Воспитатели:

Груздкова Т.С.

Косова Т.Ю.

Дзержинск – 2020

**Актуальность**

Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств обусловлено требованиями ФГОС ДО.

“Добрый день! Скорей проснись и солнцу улыбнись!”. Такими словами мы, воспитатели, приветствуем просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает гимнастика после сна. Доказано, что проведение данной гимнастики способствует созданию положительного эмоционального настроя, у детей исчезает чувство сонливости, вялости, повышается умственная и физическая работоспособность, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

Однако стоит отметить, что многие педагоги и родители недооценивают важность проведения гимнастики после сна, не уделяя ей должного внимания. Гимнастика после сна не проводится или же проводится с ошибками. Исходя из выше сказанного у детей наблюдается после дневного сна низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Дети не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Ослабленное здоровье детей в целом.

Понимая всю важность работы по данному направлению, наш педагогический коллектив целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

**Цель проекта**: Систематизация знаний педагогов и родителей о сохранении и укреплении здоровья детей посредством проведения гимнастики после сна.

**Задачи**:

- закреплять представления детей о здоровом образе жизни, важности выполнения гимнастики после сна;

- изучить более подробно аспекты организации гимнастики после сна;

- повысить компетентность родителей в вопросах организации гимнастики после сна дома.

**Срок выполнения:** 16.11.2020-25.11.2020

**Участники проекта**: дети (4-5 лет), воспитатель, родители

**Ожидаемые результаты и продукты:**

*Для детей***:**

**-** имеют представления о способах сохранения и укрепления здоровья;

- ответственное отношение к качественному выполнению комплекса гимнастики после сна;

- дети более активны и самостоятельны, развиты коммуникативные способности.

*Для педагогов:*

- повышена компетентность в вопросах организации гимнастики после сна;

- созданы пособия для более успешной организации гимнастики после сна.

*Для родителей:*

- повышена компетентность родителей в вопросах организации гимнастики после сна в домашних условиях;

- активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

*Предполагаемый продукт проекта:* разработанные рекомендации для родителей; нестандартное оборудование, необходимое для проведения гимнастики после сна.

**Этапы реализации проекта программы:**

**- постановка проблемы:**

1. Неосведомлённость родителей о важности проведения гимнастики после сна.

2. Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**- конкретный замысел**

1. Актуализация важности проведения гимнастики после сна дома.

2. Создание комфортных условий для проведения гимнастики после сна в ДОУ и дома.

3. Поддержать интерес у детей к выполнению комплекса гимнастики после сна.

**- планирование проекта**

**Формы работы с детьми**

1.Беседа с детьми “Режим дня”, сказка-беседа “В стране Болючке”;

2. Проведение с детьми комплексов гимнастики после сна**;**

3. Изготовление пособий для организации гимнастики после сна;

4. Самомассаж  «Поиграем с ручками»;

5. Дыхательные упражнения;

6. Ходьба по массажным коврикам;

7. Разучивание пословиц о здоровье;

8. Аппликация “Укрась массажный коврик пуговицами”.

**Формы работы с родителями**

1. Анкетирование “Какое место занимает физкультура в вашей семье”;

2. Консультация “Мама, я проснулся!”

3. Консультация “Нестандартное физкультурное оборудование своими руками”;

4. Наглядная информация “Красивая осанка – залог здоровья”;

5. Фотовыставка “Здоровые ребята”;

6. Стенгазета “С физкультурой я дружу”

Итоговое мероприятие: выставка нестандартного физкультурного оборудования.

**Список использованных источников**

1. Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.
2. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников», Санкт-Петербург, 2011.
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.-М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).