**Карта проекта по физическому развитию и здоровье сбережению: «Сохрани свое здоровье».**

Исполнители: воспитатель Некрасова И. С.

Вид проекта: просветительный – действительный, оздоровительный. Социально – личностный.

Срок проекта: долгосрочный с 1. 09. 2021 – 30. 05 2022г.

Участники проекта: родители и дети подготовительной группы , воспитатели группы.

 Интеграция: Просветительское-действенное: повышать заинтересованность родителей в выполнении общего дела, для блага своих детей; способствовать к проявлению творческих возможностей, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного здоровья сбережения).

Цель: пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи: объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах оздоровления дошкольников; предоставить родителям возможность общаться друг с другом.

Ожидаемый результат:

1. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования.

2. Систематизация знаний родителей по вопросам здорового образа жизни детей.

3. Увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития.

4. Сохранить и укрепить здоровье детей.

1этап: подготовительный.

Составление плана работы с родителями вне детского сада и клуба; выявить запросы родителей, мотивацию участия в работе клуба; путем анкетирования, опроса; наметить сроки деятельности клуба .

2 этап – основной.

Актуальность данной работы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Правильно, когда здоровый образ жизни , является традицией семьи. В совместной работе возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями. Одной из распространенных и действенных форм взаимодействия с родителями является работа в родительском клубе. Участие родителей в работе клуба поможет сплотить родительский коллектив и настроить их на дальнейшее сотрудничество с педагогами дошкольного учреждения. Участие родителей в родительском клубе помогает активизировать и транслировать личный опыт каждой семьи, стимулировать детей и их родителей к поиску разнообразной информации.

Встречи проходит в детском саду и за ее пределами. План работы составляется на один год, с возможными дальнейшими изменениями; встречи проводить один раз в месяц, просветительскую работу планировать и проводить ежемесячно. Членами клуба могут быть все члены семьи детей.

Перспективный план работы клуба для родителей «Сохраню свое здоровье.»

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Формы совместной деятельности с семьями и их воспитанниками. |
| Сентябрь 2021 | Анкетирование родителей «Растем здоровыми» . Веселые эстафеты с детьми . (Старшая и подготовительная группы). Папка-передвижка «Физкульт – ура! Ура! Ура!» Плакат : Как я отдыхал летом». Ц: Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.  |
| Октябрь 2021 | Поход на природу. Ц: Закрепить правила поведения на природе, укреплять физические качества.: День здоровья в д/с.. Папка –передвижка: «Витаминная азбука здоровья»  |
| Ноябрь 202 | «Танцующий город танцевальный конкурс». «Зиг- заг удачи». Спортивные соревнования: « Мама – папа я дружная семья .» (город).Папка – передвижка: «Порезы, ссадины, царапины» Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах |
| Декабрь 2021 | Совместный с родителями и детьми поход в парк .Родительский клуб : Береги здоровье с молоду . . Памятка «Физическая готовность ребенка к школе» Выставка фотографий : Как я провожу время с семьей. |
| Январь 2022 | Игра по станциям путешествие по организму. Продолжить знакомство с разнообразием игр в зимний период.Формировать у детей навыки безопасного поведения в зимний период. Выставка совместных рисунков: «Если хочешь быть здоров - закаляйся» Ц:Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека |
| Февраль 2022 | Папа и мы – спортивные семья. Спортивно -развлекательная программа с папами и дедушками посвященная 23 февраля. . Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом. «Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».  |
| Март 2022 | Конкурс : Лыжня дошколят» городское участие детей. «Приготовление витаминного салата» в проекте мамы могут все. |
| Апрель 2022 | «Правила поведения на воде» Ц: Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде. |
| Май 2022 | Веселые эстафеты старшая и подготовительная группа. «Диагностическое занятие по ЗОЖ» Ц: Выявление объема знаний и практических умений при охране своего здоровья |

3 этап –результативный.

План мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе в детском саду.

Охрана и укрепление здоровья детей.

Обеспечение условий комфортной адаптации ребенка в детском саду.

Определение максимально допустимого объема образовательной нагрузки на ребенка, с учетом возраста детей в режиме ДОУ.

Формирование у детей привычки к ЗОЖ (гигиенические навыки, самообслуживание).

Организация двигательной активности

Утренняя гимнастика.

Физкультурные занятия.

Прогулка.

Специально организованные подвижные игры на прогулке.

Музыкальные занятия.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.

«День здоровья».

Спортивные праздники

Профилактические мероприятия.

Дыхательная гимнастика.

Использование фитонцидов (лук, чеснок) и масло «Дыши» с согласия родителей.

Закаливающие мероприятия.

Воздушные ванны.

Гимнастика в постели, хождение по дорожке «Здоровья».

Работа велась в соответствии с планом и программой ДОУ «Детство».

Результаты этапов –итог.

 Используемая литература:

Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников

- Вербенец А.М., Солнцева О.В., Сомкова О.Н. Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство». Учебно-методическое пособие. / Научн. ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: Детство-Пресс, 2013.

- Дошкольник 5-7 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство». / Сост. и ред. А.Г.Гогоберидзе, Т.И.Бабаева, З.А.Михайлова. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

- Мониторинг в детском саду Научно-методическое пособие. / Научн. ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.

Н.В. ПолтавцеваН.А.Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве с детьми седьмого года жизни» Москва «Просвещение» 2005г.

В.В.Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»

Издательство «Учитель» 2014 г.

Ссылка на интернет- ресурсы:

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/28/vospitanie-kulturno-gigienicheskikh-navykov-kultury-povedeniya-i>

Новицкая В.А., Римашевкая Л.С., Хромцова Т.Г., Правила поведения в природе для дошкольников: Методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.

Бабаева Т.И., Римашевская Л.С. Как развивать сотрудничество и взаимоотношения дошкольников в детском саду. Игровые ситуации, игры, этюды. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.

-Игра и дошкольник. Развитие детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности. Сборник. / Науч. ред. Т.И.Бабаева, З.А.Михайлова. – СПб.: Детство-Пресс, 2007.

1.О .Ф. Горбатенко «Комплексные занятия с детьми среднего и старшего дошкольного возраста по разделу «Социальный мир» Изд. «Учитель»

2.И.А. Пазухина «Давай познакомимся». Изд. « Детство- Пресс»

3.«Нравственно-патриотическое воспитание детей дошкольного возраста» авторы Ветохина А.Я. и другие. Изд. «Детство- Пресс»

4.Мосалова Л.Л. «Я и мир» конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. Изд. Детство-Пресс 2013

5. Т.И Данилова «Программа светофор» Изд. «Детство-Пресс»