**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №63 «Золотой петушок» города Смоленска**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Экология и здоровье»**

**Руководитель проекта:**

**Лукашева О.Н.**

**г. Смоленск**

**2018 г.**

**Участники проекта:**

1) дети среднего возраста;

2) родители воспитанников;

3) воспитатели группы;

4) инструктор по физическому воспитанию;

5) педагог-психолог.

**Актуальность проекта**

Дошкольное детство – период от рождения до поступления в школу – является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, качеств и свойств, делающих его человеком.

А. Н. Леонтьев писал, что «психика формируется в движении». Эта аксиома актуальна и значима сейчас как никогда ранее, поскольку в настоящее время в педагогической и родительской среде сформировался устойчивый запрос на усиленное внимание к когнитивному развитию ребенка, зачастую в ущерб его физическому развитию и здоровью.

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений.

Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ. Все виды движения — одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка.

Необходимо также отметить следующее: анкетирование родителей показало, что не во всех семьях соблюдается режим дня ребенка. Режим дня – один из факторов физического и психического развития ребенка. Нарушение режима, особенно если сокращать время сна или нарушать его периодичность, часто приводит к переутомлению нервной системы и даже к ее истощению. Ребенок становится капризным, легковозбудимым, а иногда, наоборот, заторможенным, вялым. Все эти состояния неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. У ребенка понижается сопротивляемость к заболеваниям, пропадает аппетит.

Таким образом, физическое развитие жизненно необходимо ребенку, физическое здоровье влияет на психологическое благополучие дошкольника.

**Цель проекта:** создать условия для полноценного физического развития детей и поддержания их физического и психического здоровья, как в среде дошкольного образовательного учреждения, так и через повышение уровня компетентности родителей в вопросах гармоничного развития ребенка.

**Задачи проекта:**

1. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, ресурсное обеспечение.

2. Развитие психических качеств ребенка посредством образовательной и воспитательной деятельности, одним из направлений которой является физическое развитие.

3. Повышение профессионального мастерства воспитателей.

4.Активизация и обогащение возможностей родителей в вопросах физического развития ребенка.

**Предполагаемый результат:** гармоничное развитие воспитанников; достижение и поддержка их физического и психического здоровья.

**Возможные риски и ограничения:** нежелание родителей сотрудничать с педагогами.

**Сроки реализации проекта:** 3 месяца

**Правовая основа реализации проекта:**

1. Декларация прав ребенка;

2. Конвенция о правах ребенка;

3. Конституция РФ п.4, ст. 43 – право ребенка на образование гарантируемое государством;

4. Закон «Об образовании»;

5. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации»

**Объект проекта -** гармоничное развитие ребенка-дошкольника;

**Предмет проекта –** создание условий для психического развития ребенка, его психологического благополучия в специально организованной педагогической среде и посредством поддержания его физического здоровья.

**Принципы реализации проекта:**

1. Принцип единства, целостности, взаимосвязи всех компонентов, образующих данный проект.

2. Принцип ведущей роли воспитателя. Личный пример руководителя является самым эффективным средством воспитательного воздействия.

3. Принцип организации активной деятельности воспитуемых. Это означает, что активное руководство воспитателя должно сочетаться с активной деятельностью самих воспитанников.

**Основные направления реализации проекта:**

1) просветительское: направлено на психолого-педагогическое сопровождение, повышение родительской компетентности по вопросам сохранения физического и психического здоровья подрастающего поколения, пропаганду здорового образа жизни.

2) практически-действенное: направлено на создание условий для физического развития детей; на сохранение и укрепление их физического здоровья как фактора сохранения психического здоровья.

**Материально-технические ресурсы, необходимые для выполнения проекта:**

Различное физкультурное оборудование; спортивный зал, спортивная площадка, дидактические игры, картотека подвижных игр для детей среднего возраста, картотеки с полезными советами для родителей.

**Схема реализации проекта через различные образовательные области и направления в воспитании.**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая культура | Развитие физических качеств накопление двигательного опыта как важных условий сохранения и укрепления здоровья детей. |
| Здоровье | Формирование представлений о здоровом образе жизни, закрепление знаний и понятий о том, как нужно сохранять здоровье. |
| Безопасность | Формирование основ безопасной жизнедеятельности в различных видах двигательной активности. |
| Социализация | Развитие игровой деятельности детей, приобщение к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, формирование положительного отношения к себе, гендерной принадлежности. |
| Познание | Развитие сенсорной культуры, расширение кругозора, в части представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни. |
| Коммуникация | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни. |
| Художественная литература | Использование художественных произведений и фольклора для обогащения содержания области. |
| Художественное творчество | Удовлетворение потребности детей с самовыражении в продуктивной деятельности. |
| Музыка | Использование музыкальных произведений для развития двигательного творчества детей. |

**Этапы реализации проекта. Планируемое время на различные этапы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Сроки реализации** |
| Аналитический | 1. Изучение понятий касающихся темы проекта. 2. Изучение современных нормативных документов, регламентной деятельности по здоровьсбережению. 3. Анкетирование родителей. 4. Разработка перспективного плана, организационных моментов, мероприятий. 5. Подготовка цикла физкультурных занятий. 6. Диагностирование детей. | 1 – 14 марта |
| Практический | Консультирование по вопросам здоровья; интегрированные занятия для детей; беседы для детей и занятия, направленные на воспитание и развитие навыков здорового образа жизни; спортивные развлечения; родительское собрание; выставка рисунков. | 14 марта – 29 апреля |
| Контрольный | Обследование детей по данному вопросу, анализ проведенной работы. | 4 – 31 мая |

**Календарно-перспективное планирование практической части проекта.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели и дата | Утренние часы | НОД | Прогулка | Работа с родителями |
| 14 марта  Понедельник | Комплекс гимнастики № 7 (по плану уч.вос. работы) | беседа на тему: «Чистота залог здоровья» | Подвижная игра «Повар и котята» | - Консультация «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» |
| 15 марта  Вторник | Комплекс гимнастики № 7 | По плану инструктора по физическому воспитанию | Подвижная игра «Воевода» |  |
| 16 марта среда | Комплекс гимнастики № 7 |  | Подвижная игра «У медведя во бору» | «Дискуссия о Счастье». |
| 17 марта четверг | Комплекс гимнастики № 7 | Учим массаж для рук «разогревалочка» | Подвижная игра «Зайцы и Волк» |  |
| 18 марта пятница | Комплекс гимнастики № 7 | Лепка «спортивный уголок» | Подвижная игра «Найди себе пару» |  |
| 21марта  Понедельник | Комплекс гимнастики № 7 | Беседа «витамины» | Подвижная игра «Перелёт птиц» | Анкетирование «О здоровье и спорте всерьез и не очень…» |
| 22 марта вторник | Комплекс гимнастики № 7 | По плану инструктора по физическому воспитанию | Подвижная игра «Пастух и стадо» | Индивидуальные беседы по результатам анкетирования. |
| 23 марта среда | Комплекс гимнастики № 7 |  | Подвижная игра «Мышеловка» |  |
| 24 марта четверг | Комплекс гимнастики № 7 | Стихи о спорте | Подвижная игра «Гори, гори ясно!» |  |
| 25 марта пятница | Комплекс гимнастики № 7 | Рисование «витамины» | Подвижная игра «Волк во рву» | Беседы «Долг родителей — укрепить здоровье ребенка» |
| 28 марта понедельник | Комплекс гимнастики № 7 | Беседа «на зарядку становись» | Подвижная игра «Совушка» |  |
| 29 марта вторник | Комплекс гимнастики № 7 | По плану инструктора по физическому воспитанию | Подвижная игра «Пожарные на ученье» |  |
| 30 марта среда | Комплекс гимнастики № 7 | Прослушивание детской песенки «гимнастика» | Подвижная игра «Повар и котята» | Консультация «Как выбрать вид спорта, соответствующий темпераменту ребёнка». |
| 31 марта четверг | Комплекс гимнастики № 7 | Дидактическая игра «вредно-полезно» | Подвижная игра «Воевода» |  |
| 1 апреля пятница | Комплекс гимнастики № 8 | Беседа «что такое правильная осанка» | Подвижная игра «У медведя во бору» |  |
| 4 апреля понедельник | Комплекс гимнастики № 8 | Беседа «о пользе завтрака» | Подвижная игра «Лиса в курятнике» | Консультация «Дискуссия о Счастье». |
| 5 апреля вторник | Комплекс гимнастики № 8 | По плану инструктора по физическому воспитанию | Подвижная игра «Зайцы и Волк» |  |
| 6 апреля среда | Комплекс гимнастики № 8 | Танцы под детскую музыку | Подвижная игра «Найди себе пару» |  |
| 7 апреля четверг | Комплекс гимнастики № 8 | Заучивание детского спортивного девиза | Подвижная игра «Перелёт птиц» | Консультация «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» |
| 8 апреля пятница | Комплекс гимнастики № 8 | Повторяем самомассаж для рук «разогревалочка» | Подвижная игра «Пастух и стадо» |  |
| 11 апреля понедельник | Комплекс гимнастики № 8 | Учим самомассаж для ног | Подвижная игра «Мышеловка» |  |
| 12 апреля вторник | Комплекс гимнастики № 8 | По плану инструктора по физическому воспитанию | Подвижная игра «Гори, гори ясно!» |  |
| 13 апреля среда | Комплекс гимнастики № 8 |  | Подвижная игра «Ловишки из круга» |  |
| 14 апреля четверг | Комплекс гимнастики № 8 | Беседа «спортивная одежда» | Подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 15 апреля пятница | Комплекс гимнастики № 8 | Повторяем самомассаж для ног | Подвижная игра «Совушка» | Консультация «Проведем выходной день с пользой» |
| 18 апреля понедельник | Комплекс гимнастики № 8 |  | Подвижная игра «Пожарные на ученье» |  |
| 19 апреля вторник | Комплекс гимнастики № 8 | По плану инструктора по физическому воспитанию | Подвижная игра «Повар и котята» |  |
| 20 апреля среда | Комплекс гимнастики № 8 |  | Подвижная игра «Воевода» | Консультация «Двигательный режим детей 4-5 лет» |
| 21 апреля четверг | Комплекс гимнастики № 8 | Чтение сказки «гимнастика и разминка» | Подвижная игра «Лиса в курятнике» |  |
| 22 апреля пятница | Комплекс гимнастики № 8 | Рисование «спорт на выходных» | Подвижная игра «Зайцы и Волк» | Консультация «Утренняя гимнастика» |
| 25 апреля понедельник | Комплекс гимнастики № 8 | Беседа «что мы знаем о здоровом образе жизни?» | Подвижная игра «Найди себе пару» |  |
| 26 апреля вторник | Комплекс гимнастики № 8 | По плану инструктора по физическому воспитанию | Подвижная игра «Перелёт птиц» | Рекомендации «Профилактика ОРЗ и гриппа» |
| 27 апреля среда | Комплекс гимнастики № 8 | Рассматривание фотографий о спорте | Подвижная игра «Мышеловка» |  |
| 28 апреля четверг | Комплекс гимнастики № 8 | Развлечение «мы здоровью скажем «да» | Подвижная игра «Ловишки из круга» |  |
| 29 апреля пятница | Комплекс гимнастики № 8 |  | Подвижная игра «Совушка» | Подведение итогов, отзывы родителей. |

**Список литературы.**

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007.
2. Аксенова, Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях / Н. Аксенова // Дошкольное воспитание.-2000.-№6.-С.37-48.
3. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия. ФГОС / Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н. Е., М.: «Учитель», 2016.
4. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть. - М., 1990
5. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014
6. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
7. Волошина, Л. Игровые физкультурные занятия: для детей 3-4 лет / Л. Волошина // Дошкольное воспитание.-2007.-№5.-С.19-22.
8. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987
9. Кудрявцев В.Т. Физическая культура и развитие здоровья ребенка (Психолого-педагогические основы).// Дошкольное восп. - 2004 - №1-4
10. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб, заведений: В 3 кн. - 3-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.- кн.2: Психология образования.- 680с.
11. Осокина, Т. Организация и проведение физкультурных праздников: методические рекомендации / Т. Осокин, Е. Тимофеева // Дошкольное воспитание.-1987.
12. Толстикова, Т. Растим здорового ребенка / Т. Толстикова // Дошкольное воспитание.-2007.-№4.-С.19-23.
13. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. ФГОС ДО / А.А. Сахаров – М.: «Сфера», 2016.
14. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Подвижные игры для детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов / Шумак С.Е., М.: «Белый ветер», 2015.