**Бодрячки – здоровячки»**

Физкультурно-оздоровительный проект по бодрящей гимнастике для старших дошкольников.

***Вид проекта:***долгосрочный (октябрь 2017г – май 2018г)

***Участники проекта:***педагоги, инструктор по физической культуре, дети старшей группы №4, родители.

***Актуальность:***Один из видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и повышение резервов здоровья, является  бодрящая гимнастика.

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим, но как проснуться малышу в хорошем настроении и активно продлить день?  
Бодрящая гимнастика и игры с настроением помогают детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, способствует мышечной радости. Это как раз то, к чему мы всегда стремимся!  
Без движения ребёнок не может вырасти здоровым!

***Цель:***оздоровление детей, воспитание привычки здорового образа жизни и самоорганизации.

***Задачи:***

        Создание положительного эмоционального фона с помощью бодрящей гимнастики;

        Укрепление мышечного тонуса, устранение сонливости и вялости;

        Повышение уровня здоровья детей;

        Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей.

***Предполагаемый результат:***

       Общее укрепление здоровья детей;

       Сформированность навыка физической активности;

       Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня.

***Презентация проекта:*** представление и защита на педагогическом совете ДОУ.

***Предварительная работа:***

        Подбор и изучение литературы по теме;

        Разработка комплексов бодрящей гимнастики после сна;

        Подбор мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции для упражнений

***Основные направления реализации проекта.***

***Сотрудничество с семьей:***

* Знакомство родителей с проектом на родительском собрании;
* Консультация для воспитателей;
* Семинар-практикум для воспитателей;
* Папка – передвижка «Бодрячки – здоровячки» (знакомство родителей с мероприятиями проекта);
* Использование фотостенда «Детский мир» для фотографий по проекту;
* Привлечение родителей к изготовлению нестандартного оборудования
* Изготовление массажных ковриков для ходьбы босиком;
* Мастер – классы по оздоровлению 1 раз в месяц (родители и дети)

***Работа с детьми:***

* Ознакомление детей с разными видами бодрящей гимнастики;
* Обучение детей навыкам самомассажа;
* Ежедневные физические упражнения с использованием нестандартного оборудования;
* Использование художественного слова и музыки, для  повышения интереса детей к данной деятельности.

***Выводы:***

 В результате проектной деятельности у детей был сформирован навык «активного просыпания» (дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность после дневного сна).

 У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.

 Проект способствовал сближению с семьями воспитанников: родители принимали активное участие в проводимой работе.

 Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.

***Перспектива:***

        продолжение работы в подготовительной группе;

        обновление и пополнение физкультурного оборудования.

***Литература:***

1.     Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.Ее – 96 с.

2.      Проектная деятельность старших дошкольников / сост. В. Н. Журавлева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 202 с.: ил.

3.      Русецкая Ж. В., Гатауллина  Н.В. Закаливание детей старшего дошкольного возраста // Ребенок в детском саду. - №5. – 2010. – С.

29-31.

4.      Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – Автор-сост. О. А. Зажигина. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 96 с. – (Кабинет логопеда.)

5.      Еромыгина М. В. Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 64 с. – (Кабинет логопеда.)