**Долгосрочный проект с детьми старшего дошкольного возраста 6-7 лет:**

**„Красивая осанка путь к здоровью“»**

**Актуальность:**

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Но разве можно сказать, что ребенок здоров, если у него впалая грудь, опущенные плечи и ходит он сгорбившись, выпятив живот, размахивая руками, неуклюже загребая ногами? Конечно же нет, поэтому профилактика и коррекция различных видов нарушений в работе опорно-двигательного аппарата является важной задачей в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Цель проекта** : Пропаганда здорового образа жизни, воспитание красивой осанки у детей старшего дошкольного возраста. Развитие потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье

**Задачи проекта** :

– прививать любовь к физическим упражнениям;

– познакомить детей с правилами правильного питания;

– воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

- развивать потребность ребёнка в знаниях о правильной осанки и о способах ее формирования.

Возраст детей, на которых рассчитан проект : 6-7 лет.

Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту : комплексное ( разные виды детской деятельности: познавательно-речевая, изобразительная, ручной труд, театрализованная, игровая, физическая).

**Участники проекта** : дети, воспитатели группы, родители.

**Тип проекта** : практико-ориентированный, групповой.

**Форма проведения:** занятия,, самостоятельная деятельность детей, игры, работа с родителями.

**Продолжительность:** долгосрочный проект, сентябрь 2023 г. – май 2024 уч.г.

**Предполагаемые продукты проекта :**

1. Познавательный - информационный уголок здоровья.

2. Ознакомительная консультация педагогов и родителей о проекте.

3. Выставка литературы.

4. Занятия в рамках проекта.

5. Консультации для родителей и педагогов.

6. Рекомендации для детей.

7. Банк игр для воспитания красивой осанки.

8. Тематическая фото выставка "Красивая осанка- путь к успеху"

9. Модель круглого стола для родителей по теме " Воспитание правильной осанки в дошкольном возрасте"

10. Тематическая выставка творческих работ «Мы здоровью скажем «Да»

**Этапы, содержание и описание реализации проекта.**

**1 этап**

**Подготовительный - (сентябрь - октябрь)**

Основные методы деятельности на первом этапе:

1. Метод активного диалога.

2. Метод планирования (конструирования) педагогического процесса.

Содержание деятельности на подготовительном этапе.

1. Выбор творческой группы педагогов и родителей - активных участников проекта.

2 Анализ уровня представлений старших дошкольников об осанке.

3 .Изучение понятий касающихся темы проекта.

4. Изучение современных нормативных документов, регламентной деятельности по здоровьсбережению.

5. Анкетирование родителей.

6. Разработка перспективного плана, организационных моментов физкультурно-оздоровительных мероприятий направленных на формирование красивой осанки.

7. Подготовка цикла физкультурных занятий с использованием корригирующих упражнений.

8. Доведение до сведения родителей воспитанников смысл и цель проекта.

**Предварительный шаг. Постановка проблемы.**

Беседа по теме.

– Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте – у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому вам взрослые все время говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

Это интересно!

Ученые провели наблюдения. Оказалось, что, если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.

Нарушения осанки.

У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом. (Рисунок.) Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8–10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит по середине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков (можно показать рисунок). К позвоночнику присоединены ребра. Их можно пересчитать. Попробуйте сделать это.

– Сколько вы насчитали у себя ребер? (12 пар.)

– Какую работу выполняют ребра? (Защищают внутренние органы от повреждения.)

Осанка – стройная спина.

– Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать ее?

– Почему искривляется позвоночник у детей?

Каждому нужно научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.

Чтобы ощущать себя здоровыми, веселыми вспомним наши заветные слова:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

Правила для поддержания правильной осанки.

– Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

• Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

• Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

• При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

• Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

• Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

• Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

• Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Подвести к необходимости задуматься: что необходимо сделать, для того чтобы осанка всегда была красивой и мы выглядели стройными и здоровыми, что мы можем сделать для воспитания правильной осанки.

**2этап.**

**Основной** **( этап реализации: ноябрь-март)**

Основные методы деятельности на втором этапе:

1. Метод активного диалога.

2Метод сотрудничества и взаимопомощи.

3. Игровое взаимодействие.

Содержание деятельности.

1Составление методических материалов: цикл бесед о воспитании правильной осанки.

2,Подбор материалов для информационных стендов для родителей, оформление стенда.

3. Сотрудничество с детьми по обогащению и творческому преобразованию предметно-развивающей среды группы (изготовление и оформление уголков здоровья, оформление альбома " Красивая осанка-путь к здоровью"и т. д.)

4. Проведение дидактических и подвижных игр,бесед, игровых образовательных ситуаций на тему " Я осанку берегу, сам себе я помогу"

5. Изготовление подборок практических материалов для работы с детьми (подбор корригирующих упражнений, подбор дыхательных, пальчиковых гимнастик, изготовление нетрадиционного оборудования и т. д.)

Работа с родителями:

1. Консультация для родителей «Какими видами упражнений можно заниматься дома, для формирования осанки"

2. Мастер –класс для родителей «Коррегирующие упражнения для формирования правильной осанки»

3. Круглый стол с родителями «Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ»

4. Участие в оформление информационно - познавательного уголка здоровья для детей.

5. Помощь в подборе детской литературы (из домашних библиотек) для оформления тематического книжного уголка в группе)

6. Помощь в изготовлении нестандартного оборудования для занятий дома.

7. Консультация для родителей «Больше внимания осанке»

8. Семейный час «Спортивное развлечение с родителями и детьми"

9. Викторина с родителями «Спорт – это жизнь»

Работа с детьми:

1. Заучивание пословиц о спорте и здоровье.

2. Занятие с детьми «Сохрани своё здоровье сам»

3. Игры, которые нас лечат. (практические занятия)

4. Занятие с детьми «Спорт – это здоровье"

5 Экскурсия на стадион.

6. Занятие с детьми «Осанка – зеркало здоровья»

7. Поход в зимний лес (на лыжах)

8Активное участие в игровых ситуациях :

-настольно - дидактические игры "Развивающие лото -спорт", "Хорошо- плохо", и др.

-подвижные игры :"Петушиный шаг"," Качели-карусели","Гимнастика для ежа" и т. д.

- на прогулке спортивные и командные игры и соревнования.

9. Продуктивная деятельность : рисование на тему "Красивая осанка";Лепка "Лыжник",Аппликация " Чудо - дерево"(продуктов полезных для здоровья)

10. Создание алгоритма " Помоги себе сам"

11. Составление правил для поддержания правильной осанки.

12. Составление творческих рассказов на тему "Моя осанка"

**3 этап.**

**Игровой (этап презентации и рефлексии; продолжительность: - май)**

Основные методы деятельности на третьем этапе:

1. Метод активного диалога.

2. Игровое взаимодействие.

3. Метод рефлексии.

Содержание деятельности:

1 .Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни для сохранения осанки.

2. Анализ полученных результатов. Проведение среза знаний дошкольников о формировании и сохранении осанки.

3. Презентация информационно- познавательного уголка здоровья для родителей и воспитателей.

4. Окрытие выставки рисунков " Красивая осанка-путь к здоровью"

5. Презентация проекта «Красивая осанка-путь к здоровью».

6. Обсуждение достигнутой цели проекта("Что мы хотели сделать? Получилось ли задуманное? Что было самым интересным? Над чем испытывали трудности? За что я мог бы себя похвалить? За что мог бы похвалить товарищей? За что можно сказать спасибо воспитателям и родителям?

|  |
| --- |
|  |

**Выводы и результаты:**

- Наблюдается положительная динамика показателей здоровья участников проекта;

- Снижение заболеваемости;

- Дети научились следить за своей осанкой;

- Сформировались навыки правильной осанки;

- повысился уровень мотивации по ведению здорового образа жизни.