

Проект

«За здоровьем в детский сад!»

инструктор
по физической культуре
МБДОУ детский сад №3
г. Моздока
Скороходова
Татьяна Викторовна



заверенная
МБДОУ детский
сад №3 - Моздок
Скороходова
Татьяна Викторовна



Объект проекта: МБДОУ детский сад № 3 г. Моздока

Субъекты проекта: дошкольники, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Возраст дошкольников: 5 - 6 лет

Тип проекта: оздоровительный, информационно-игровой, практический, групповой.

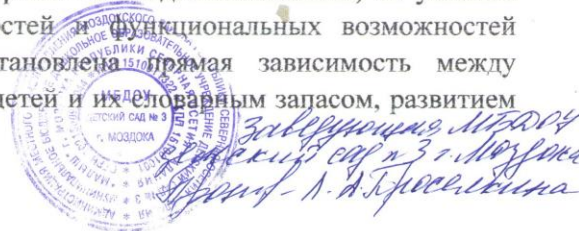
Продолжительность проекта: сентябрь – февраль
(2021 - 2022 учебный год).

«Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
А нужно в детский сад прийти,
Самим стараться,
И всё будет получаться!»

Актуальность

В современных условиях все ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений, ухудшения экологической среды, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Такая проблема затрагивает детей уже в дошкольном возрасте. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровьесберегающих технологий. Перед педагогами ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Особую тревогу вызывает физическое здоровье детей на этапе их подготовки к школе. Процесс формирования физической культуры особенно важен для старших дошкольников, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Двигательная активность дошкольников является важнейшим компонентом их образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Также установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.



Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Цель проекта: создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей.

Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Совершенствовать здоровьесберегающее пространство.
- Расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья.
- Продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников.
- Расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей.
- Прививать привычку повседневной физической активности.

Оздоровительные:

- Проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта.
- Сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического

МБОУ «Детский сад № 15»
г. Мурманск
И.А. Косовкина



воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов.

- Способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему.
- Использовать нетрадиционные методы оздоровления воспитанников.
- Повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.
- Улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Развивающие:

- Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости).
- Повышение активности и общей работоспособности.

Воспитательные:

- Формировать интерес к занятиям физической культуры.
- Воспитывать дружеские чувства.
- Воспитывать интерес к физкультуре и спорту.
- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Форма проведения итогового мероприятия проекта:

Проведение физкультурного досуга в старшей группе «Юные физкультурники».

**Формы работы с детьми по данному направлению
разнообразны:**

Для детей:

- Беседы с детьми: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья», «Личная гигиена», «Тело человека», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Как я буду заботиться о своём здоровье».
- Чтение художественной литературы.
- Презентации: «В здоровом теле здоровый дух!», «Чтобы сильным быть сполна, физкультура нам нужна!», «Виды спорта», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Витамины – наши друзья».
- Использование технических средств обучения.
- Дидактические игры «Лото», «Спортивное оборудование», «Виды спорта», «Собери картинку», «Четвёртый лишний», «Чудесный мешочек» (предметы гигиены) с загадками.
- Выставка детских рисунков «Мы спортом занимаемся!».



Для родителей:

- Анкетирование.
- Беседы и консультации: «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Как заинтересовать ребёнка физкультурой», «Советы родителям по физическому воспитанию детей», «Закаливание детского организма», «Соблюдаем режим дня», «Пешие прогулки всей семьёй», «Без движений не вырасти здоровым», «Как уберечь ребёнка от простудных заболеваний».
- Оформление стенгазеты «Здоровье в наших руках!»

Реализация проекта.

I этап. Организационный, подготовительный

1. Определение темы и проблемы будущего проекта, постановка цели и задач.
2. Диагностика детей и анкетирование родителей;
3. Изготовление различных атрибутов для проведения физкультурно-оздоровительной работы, картотек, наглядных материалов, дидактических игр.
4. Подбор методической и художественной литературы по теме проекта.
5. Обогащение знаний детей об основах здорового образа жизни.

II этап. Реализационный

Внедрение в работу системы мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей:

- систематическое проведение с детьми различных видов мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни;
- просвещение родителей о ЗОЖ и привлечение к совместным мероприятиям;

III. Этап. Итоговый

Проведение физкультурного досуга в старшей группе «Юные физкультурники»

Презентация проекта «За здоровьем в детский сад»



*Заведующая
МБДОУ «Детский сад №3
п.г.т. Фролово
И. Г. Прокопьева*

Результативность.

В результате проекта в нашем детском саду:

- у детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом;
- у дошкольников сформировано желание вести здоровый образ жизни;
- просвещение родителей по вопросам здорового образа жизни и практический опыт помог им лучше узнать работу дошкольного учреждения по физическому воспитанию;
- все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей;
- проект способствовал сближению с семьями воспитанников, родители принимали активное участие в изготовлении физкультурного оборудования своими руками, выполнении домашнего задания по физкультуре и т.д.



- Проведение различных форм работы по физическому воспитанию:
 1. физкультурные занятия;
 2. физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
 3. активный отдых (физкультурные досуги и праздники, день здоровья);
 4. самостоятельная двигательная деятельность;
 5. домашние задания по физкультуре;
 6. индивидуальная работа.
- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- подвижные игры, спортивные эстафеты;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж и самомассаж);
- гимнастика пробуждения после дневного сна;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- рациональное питание;
- оснащение спортивным инвентарем, наличием спортзала, площадки для занятий спортом, физкультурных уголков в группах.

Для педагога:

- Изучение методической и художественной литературы по теме проекта.
- Консультации для воспитателей: «Как оборудовать физкультурный уголок в группе, согласно ФГОС», «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста», «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Работа с семьей по пропаганде ЗОЖ», «Использование считалок, рифмовок при организации подвижных игр», «Массаж. самомассаж для детей дошкольного возраста», «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста», «Дыхательная гимнастика», «Воспитание нравственно – волевых качеств у дошкольников», «Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».
- Школа педагогического мастерства «Здоровьесберегающая среда дошкольного образовательного учреждения через оптимальную организацию режима дошкольников».

Заведующий
детский сад № 3
Иванова И.А.

