Проект «Укрепление физического здоровья

у детей дошкольного возраста в ДОУ»

в старшей группе №9

МБДОУ №6 «Улыбка» ЗМР РТ

Введение.

Целью данного проекта является создание условий для укрепления физического здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ.

Основным направлением проекта является организация воспитательно-образовательного процесса по укреплению физического здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ. Ознакомление воспитателей и родителей с знаниями анатомо-физиологических и психологических особенностей детей, создание определённой двигательной среды в течение дня. Руководитель этого проекта воспитатели группы №9.

Проект будет осуществляться по следующим направлениям:

- Дети

- Родители

- Воспитатели

- Специалисты

Основным содержанием проекта является формирование у ребенка осознанно-правильного отношения к своему здоровью. Оно формируется через применение здоровьесберегающих технологий, с которыми он знакомиться в дошкольном детстве.

Проект предполагает систематическую разноплановую работу, использование творческих форм и методов обучения и воспитания детей, а также активные формы организации обучения педагогов, просвещения родителей по данной проблеме.

* **Актуальность:**

В современных условиях  развития общества проблема здоровья детей является актуальной, как никогда ранее, в связи с тенденцией к ухудшению здоровья детского населения. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях – одна из актуальных задач современной педагогики.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического воспитания, исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания.

 Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – дошкольного отделения и семьи.  Педагоги не в состоянии решить  проблему укрепления здоровья детей без помощи специалистов, медицинских работников, родителей   ребёнка.

* **Проблема проекта:**Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, вредные привычки).
* **Цель проекта:** приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДОУ.
* **Задачи:**

Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».

Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

* **Методы, используемые в проекте:**

С детьми: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, совместная деятельность взрослого и ребенка вне занятий, развлечения, праздники, спортивные игры, подвижные игры, групповые, индивидуальные занятия по укреплению физического здоровья детей.

С родителями: анкетирование, тематические консультации, родительские собрания, практическое изготовление нестандартного оборудования. Посещения родителями открытых занятий инструктора ФИЗО. Проведение консультаций как индивидуальных, так и групповых.

* **Предполагаемые результаты проекта:** в результате реализации данного проекта в ДОУ будет создана среда, способствующая укреплению физического здоровья у детей. У педагогов повысится профессиональная компетенция и они научатся оказывать профессиональную помощь. У родителей повысятся знания о физическом развитии своего ребенка, родители изменят пассивную позицию на активную и будут принимать участие в укреплении физического здоровья своих детей.
* **Срок проведения проекта:** краткосрочный (с 1 ноября по 30 ноября).

Этапы проекта:

* *Организационный этап:*
* выбор форм работы;
* составление перспективного плана;
* определение необходимого материала (дидактические пособия, литература, игры, атрибуты и т.д.) картотека подвижных игр;
* пополнение центра здоровья атрибутами: обручи, мячи, кегли, мешочки, массажные коврики и др.
* *Продуктивный этап:* (составлен перспективный план)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Виды детской деятельности |
| Физическое развитие | Закаливание (утренняя гимнастика; подвижные, спортивные игры, физические упражнения, профилактические мероприятия при плоскостопии и нарушении осанки, физкультурные занятия (в помещение); подвижные, спортивные игры, физические упражнения, профилактические мероприятия при плоскостопии и нарушении осанки, физкультурные занятия (на улице); физкультурные занятия; утренняя гимнастика; физкультурные досуги; «Папа, мама, я – спортивная семья». |
| Познавательное развитие | Классификация (виды спорта, спортивное оборудование (шашки, мяч, ракетка, клюшка, гиря, гантели). Конструирование: из природного материала (еловые шишки) «Виды спорта»; изготовление макета спортивной площадки детского сада; игра «Спортсмены». |
| Художественно-эстетическое развитие | «Аэробика» Музыка Ю.Чичикова; «Детство – это я и ты» муз. Ю.Чичикова; «На зарядку» М.Старок; «Песня про зарядку» слова В.Викторова, музыка Львова – Компанейца; «Физкульт – ура!» Ю.Чичикова; «Мяч» М.Красева; «На зарядку» Л.Феоктистова; «Утренняя песня» Сл.Е.Тараховской, Муз. А.Ушкарева; «Про зарядку» сл.В.Викторова, муз. Д.Львова-Компанейца; «Это для нас» муз. Т.Попатенко, сл.М.Лаписовой; Упражнения «Марш» муз. И.Арсеева; Упражнение с флажками «На зарядку» Муз. В.ЗолотареваУпражнение обручами «Обручи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова; Упражнение со скакалками «Скакалки» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова; Упражнение с мячами «Мячи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова;  Рисование: «Мы любим спорт».  Лепка: «Мы спортсмены». Аппликация: «Спортивный инвентарь». |
| Речевое развитие | -заучивание стихов и загадок о спорте; «Разговор о правильном питании»; «Составление описательного рассказа о видах спорта»; Рассматривание картины: «На прогулке», «Мы занимаемся спортом», «Мы пришли с прогулки», «Мы умываемся».  Занятия: «Как устроено тело человека», «Как работает сердце человека», «Что мы делаем, когда едим», «Как движутся части тела», «Отношение к больному человеку, «Микробы и вирусы», «Здоровье и болезнь», «Личная гигиена», «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Здоровая пища», «Режим дня», «На воде, на солнце», «Спорт» |
| Социально-коммуникативное развитие | Приобщение к элементарным общепринятым нормам правилам взаимоотношений со сверстниками, развитие игровой деятельности в сюжетных играх: «Больница», «Аптека», «Магазин», «Семья», «Парикмахерская» и т.д.  Формирование представлений о труде взрослых (учитель физкультуры, тренер в спортивной школе, о спортсменах); самообслуживание (во всех видах деятельности, в режимных моментах); создание соответствующей предметно-развивающей среды. |
| Взаимодействие с родителями | «День открытых дверей», «День здоровья», Досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»,  изготовление нестандартного оборудования для профилактических мероприятий с детьми; Консультации: «Значение режима в воспитании детей», «Больше внимания осанке детей»; Круглый стол «Физическое развитие ребенка в семье и дома», «Спорт – это жизнь»; Беседы «уход за телом ребенка», «Какую обувь носить». |

* *Презентативный этап:*

Итоговое дело «Папа, мама, я – спортивная семья» (приложение 2)

Презентация на педагогическом совете МБДОУ №6 «Улыбка» ЗМР РТ

* *Заключительный (итоговый) этап:*

В заключение хотим сказать, что наш проект – результат творческой деятельности детей, родителей, воспитателей и специалистов детского сада. Особенностью проекта является единое воспитательно-образовательное пространство, созданное на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

* Список литературы:

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного

образования «От рождения до школы»

Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева

Москва, Мозаика-Синтез, 2010 г.

1. СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.
2. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» М.: Мозаика- Синтез, 2008.
3. Белова Светлана Павловна « Какая спортивная форма нужна на занятиях по физкультуре в детском саду» nsportal.ruот15.09.2012
4. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного

учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитани дошкольных учреждений/ Под ред.С.О.Фиипповой. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007 – 416с., ил.

1. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду.»

Программа и методические рекомендации, - М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 96с.

7. Величко О. А. Сохранение и укрепление здоровья детей как результат профессиональной компетентности педагогов ДОУ. Пермь: Меркурий, 2013. — С. 49-51

8. Л.В.Куцакова « Занятие с дошкольниками по конструированию и художественному труду»

9. Н.Н.Авдеева, Л.О. Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность».

10.И.В.Кравченко, Т.Л.Долгова «Прогулки в детском саду»;

11. А.К. Бондаренко «Дидактические игры в детском саду»;

12. Л.Соколова «Играем на пргулке». Из-во: «Сибирское

университетское» 2008г.

13. Е.П. Пименова «Пальчиковые игры» Из-во «Феникс» 2007г.

14.О.В. Антонова «Развивающие игры и упражнения для детей 5-6 лет»

2009г.

15. А.Хвостовцев «Играем с пальчиками» Из- во Сиб.ун.из-во.

Новосибирск 2010г.

Приложение 1.

Центр здоровья.

 

Экскурсия в медицинский кабинет.

Цель: Познакомить детей с профессией медработника детского сада (медсестрой); показать расположение и оборудование медкабинета; познакомить с некоторыми медицинскими принадлежностями и их назначением. Воспитывать уважение к труду медработника. Ознакомить с основами оказания первой медицинской помощи.



Оздоровительная гимнастика после сна.

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

 

ББ

Б

Беседа с мед.сестрой Агабабаевой О.А. на тему «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы.



Анкетирование «Здоровье вашего ребенка».

Цель: Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ, установить взаимодействие педагогов и родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. Расширить знания родителей с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.



Чтение художественной литературы «Азбука здоровья».

Цель: Формировать целостное понимание здорового  образа жизни.



Просмотр презентации «Виды спорта».

Цель: Закреплять знания детей о видах спорта.



Развлечение «Путешествие на страну здоровья».

Цель: формировать знания детей о здоровом образе жизни и применять их в повседневной деятельности.

** **

Хождение с мешочками на голове.

Цель: Профилактика правильной осанки.



Подвижные игры на прогулке.

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности, координация движений.

 

Свободная деятельность детей в центре здоровья.

* *

Художественное творчество. Рисование «Я люблю спорт».

Цель: упражнять в детей в рисовании фигуры человека в движении; закреплять способы выполнения наброска простым карандашом с   последующим закрашиванием цветными карандашами; вызвать интерес к занятию спортом; развивать мелкую моторику; формировать у детей стремление доводить начатое дело до конца.



Художественное творчество. Аппликация «Спортивный инвентарь».

Цель: закрепить знание детей спортивного инвентаря; учить детей вырезать по контуру; воспитывать аккуратность при пользовании клеем.

 

Итоговое мероприятие с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья».

Цель: воспитание у детей и родителей положительных эмоций от совместного мероприятия.

**

Приложение 2.

Спортивный праздник в старшей группе

«Пама, мама, я – спортивная семья»

Цель: воспитание у детей и родителей положительных эмоций от совместного мероприятия.

Задачи:

- развитие морально – волевых качеств, быстроты, силы, ловкости, выносливости;

- пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создать праздничное настроение у детей и их родителей;

- закрепление раннее разученных навыков: прыжки через скакалку, упражнения с мячом, бег на скорость;

- воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

- осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей;

- пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

Ход мероприятия:

Ведущий:

Приветствует садик веселых гостей,  
От теплых улыбок в нашем зале светлей.

Песня «От улыбки»

1 ребенок:

Оставили папы сегодня работу.  
И мамы забыли большие заботы,  
Обули кроссовки, и взяв малышей,  
Пришли на спортпраздник сегодня скорей.

Ведущий:

И с гордостью каждый сможет сказать,  
Что ближе семьи никого не сыскать!!!  
Любителям спорта наше – Физкульт !

Все: Ура!

2 ребёнок:

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Сегодня здесь в спортивном зале

Мы спорт, уменье совместим.

Мы этот славный праздник

Родителям нашим посвятим.

3 ребенок:

Мы видим здесь приветливые лица,

Спортивный дух мы чувствуем вокруг,

У каждого здесь сердце олимпийца,

Здесь каждый спорту и искусству друг.

4 ребёнок:

Тот победит в соревнованье

Кто меток, ловок и силен,

Покажет все свое уменье

Кто духом, телом закален.

5 ребёнок:

С мамой, папой в выходной

Бегали, играли.

Мы здоровы и сильны,

вот какими стали.

6 ребёнок:

И опять приходим в сад, чтоб здоровье укреплять.

Будем спортом заниматься, прыгать, бегать и метать.

Вместе: Мы хотим быть смелыми, ловкими, умелыми.

С нами детский сад, друзья, и спортивная семья.

Ведущий: Дорогие гости, мы рады приветствовать вас на семейном празднике "Мама, папа, я - спортивная семья"! Наш праздник пройдет под лозунгом: "Спорт-это жизнь! Мы за здоровое будущее!".Гости готовы?

Для начала нам надо размяться.

Выходите на разминку «Помогатор»

(по всему залу, спорт площадке встают мамы, папы - участники дети).

Разминка окончена. Итак, готовы к соревнованиям. Команды, стройся!

(взрослые и дети строятся в две команды).

Представление жюри.

Ведущий: Наряд мой пестрый,  
 Колпак мой острый,  
 Мои шутки и смех  
 Веселят всех.

Выход петрушек.

Петрушка 1: На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Петрушка 2:Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Представление команды.

Команда «Солнышко»:

Девиз:

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен!

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет.

Команда «Витамины»

Девиз:

Стать чемпионом сложно,

Но постараться можно!

Всем ребятам наш совет и такое слово:

Спорт любите с малых лет,

Будете здоровы!

Ведущая: Дорогие родители и наши ребята. Вы любите сказки? Сегодняшний спортивный праздник мы посвящаем путешествию по сказкам.

Ведущая: Эстафета «Колобок» (прокатывание мяча обручем)

Петрушка 1:

На сметане мешен,

На окошке стужен.

Круглый бок, румяный бок,

Покатился … (колобок)

Петрушка 1: Эстафета «Золушка» (мачеха раскладывает, золушка собирает)

Из танцзала короля  
Девочка домой бежала,  
Туфельку из хрусталя  
На ступеньках потеряла.  
Тыквой стала вновь карета…  
Кто, скажи, девчушка эта?

Петрушка 2: Эстафета «Курочка ряба» (на ракетке яйцо)

Зернышко клюет,   
Деток зовет: "Ко-ко-ко, ко-ко-ко,  
Не ходите далеко! ".

Ведущая: Эстафета «Красная шапочка»(бег между кеглями)

В гости к бабушке пошла,  
Пироги ей понесла.  
Серый Волк за ней следил,  
Обманул и проглотил. Красная шапочка

Петрушка 1: Эстафета «Баба яга» (1 нога в ведре)

В глухом лесу в своей избушке  
Совсем одна живет старушка.  
Метлой она не пол метет,  
Метла - старушкин самолет!

Петрушка 2: Эстафета «Три медведя» (в маске, пролезание через обруч)

Возле леса, на опушке,  
Трое их живет в избушке.  
Там три стула и три кружки,  
Три кроватки, три подушки.  
Угадайте без подсказки,  
Кто герои этой сказки?

Ведущий:

Вот и подошел к концу наш праздник.

Пока жюри подводит итоги, мы с вами послушаем песню «Неразлучные друзья». Кто знает, подпевайте.

Песня «Неразлучные друзья»  
Все: Пусть все это только игра,  
 Но ею сказать мы хотели:  
 Великое чудо - семья!  
 Храните ее, береги ее!  
 Нет в жизни важнее цели!!!