Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида№1 « Снежинка» поселка Троицкий Губкинского района Белгородской области

**Физкультурно- оздоровительная работа с детьми совместно с родителями**

Воспитатели: Бикетова Н.В

Кириллова Л.Л

Троицкий

2013

**Цель**: повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. Воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни и повышать значимость занятия физической культурой через взаимодействие с семьями воспитанников с использованием здоровьесберегающих технологий.
2. Повышать компетентность родителей в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья дошкольников.
3. Оказывать положительное влияние на эмоциональное и физическое развитие воспитанников посредствам организации и проведения совместных семейных досугов.
4. Повышать оздоровительные ресурсы семей воспитанников.

**Участники проекта**: дети старшей группы, воспитатели: Бикетова Н.В., Кириллова Л.Л., родители воспитанников данной группы.

**Девиз проекта**: «Физкультура нам нужна и для всех она важна!»

**Актуальность** проекта заключается в недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста, невнимании родителей к здоровому образу жизни в семье, недостаточной осведомленности родителей о важности физического воспитания детей.

**Ожидаемый результат**:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2. Овладение навыками самооздоровления.

3. Снижение уровня заболеваемости.

Сроки реализации проекта: 1неделя

**Этапы проекта**

*Подготовительный этап* (1 неделя) - обозначение проблемы, обсуждение актуальности данной темы с родителями воспитанников, изучение информационных потребностей родителей в данном вопросе, обсуждение организации и реализации проекта.

*Основной этап* (4 недели) - организованная деятельность с детьми, работа с родителями.

*Заключительный этап* (1 неделя) - подведение итогов работы по проекту и оценка результатов деятельности.

**Содержание проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки реализации** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Работа с родителями** |
| Подготовительный этап | | | |
|  | Комплекс утренней гимнастики под музыку №1 «На зарядку становись!»  Физминутки: «Звериная зарядка», «Самолет и ракета».  Зарядка после сна «Комплекс №1» (гимнастика в постели, профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки)  Дыхательные упражнения «Гуси», «Насос», «Ежик».  Викторина «Забочусь о своём здоровье» | Самомассаж пальцев рук, игры в сухом бассейне.  Пальчиковая гимнастика под музыку (аудиозапись): «Разминка», «Солдатики», «Вертушки», «Играем на рояле».  П/и. «Ловишки», «Уголки»  Рассматривание тематического альбома «Спорт» | Выставка совместных работ родителей и детей на тему: «Папа, мама и я спортивная семья»  Цель: обсудить организацию проекта и его реализацию через практическую деятельность.  Родительское собрание «Будьте здоровы»  Цель: Продолжать расширять контакт между педагогами и родителями. Анкетирование родителей.  Цель: Изучить затруднения у родителей в вопросах физического воспитания детей. |
| Основной этап | | | |
|  | Комплекс утренней гимнастики под музыку №2 «На зарядку становись!»  Физминутки: «Десять вагонов», «Трусливый заяц».  Зарядка после сна «Комплекс №2» (гимнастика в постели, профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки)  Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес»  Беседа «Я и мое здоровье»  Отгадывание загадок о спорте и спортивном инвентаре. | Самомассаж пальцев рук, игры в сухом бассейне.  Пальчиковая гимнастика под музыку (аудиозапись): «Дождик», «Зеркало», «Качели», «Птицы-пальчики».  Просмотр мультфильма «Зарядка для хвоста»  Конкурс детских рисунков на лучшую эмблему для проекта  П/и «Парный бег», «Мышеловка»  Д/и «Разложи по порядку» | Родительское собрание на тему: «Здоровье бережем, делаем зарядку»  Презентация «Если хочешь быть здоров» - обобщение лучшего семейного опыта по воспитанию привычки здорового образа жизни.  Изготовление совместно с родителями нестандартного физкультурного оборудования. |
|  | Комплекс утренней гимнастики под музыку №3 «На зарядку становись!»  Физминутки: «Сосулька», «Мы-шоферы».  Зарядка после сна «Комплекс №3» (гимнастика в постели, профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки)  Дыхательные упражнения «Ворона», «Дровосек»  Чтение стихотворений «Спорт не любит ленивых», «Физкультура», «Со спортом нужно подружиться».  Коллективная аппликация «Зимняя олимпиада» | Самомассаж пальцев рук, игры в сухом бассейне.  Пальчиковая гимнастика под музыку (аудиозапись): «Хлопки», «На уроке», «Паучки», «Печатаем на компьютере».  Просмотр мультфильма «Шайбу, шайбу»  П/и «Затейники», «Бездомный заяц»  Д/и «Можно-нельзя» | Оформление стенда для родителей «За здоровый образ жизни»  Совместное творчество детей и родителей к конкурсу рисунков «Моя спортивная семья!» |
|  | Комплекс утренней гимнастики под музыку №4 «На зарядку становись!»  Физминутки: «Сорока», «Кукла».  Зарядка после сна «Комплекс №4» (гимнастика в постели, профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки)  Развлечение с использованием подвижных игр «Прыгай, бегай и играй»  Беседа «Спорт в нашей жизни» - дать четкое представление о пользе занятий спортом. | Самомассаж пальцев рук, игры в сухом бассейне.  Пальчиковая гимнастика под музыку (аудиозапись): «Шагаем пальчиками», «Зайчики», «Играем в снежки», «Приветствие».  П/и «Перебежки», «Хитрая лиса»  Рассматривание фотографий и открыток с выдающимися российскими спортсменами. | Папка передвижка «Всё о здоровье»  Консультация для родителей «Здоровая семья — здоровый малыш»  Семинар для родителей с элементами игры «Ум на кончиках пальцев» |
|  | Комплекс утренней гимнастики под музыку №5 «На зарядку становись!»  Физминутки: «Станем мы деревьями», «Трудолюбивая пчелка».  Зарядка после сна «Комплекс №5» (гимнастика в постели, профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки)  Дыхательные упражнения «Обними плечи», «Цветок распускается».  Чтение рассказа «Лыжная прогулка в лес» | Самомассаж пальцев рук, игры в сухом бассейне.  Пальчиковая гимнастика под музыку (аудиозапись): «Дирижер», «Послушный мяч», «Разминка», «Зеркало».  Просмотр мультфильма «Ох и Ах».  П/и «Сделай фигуру», «Караси и щука»  Д/и. «Кому что?» | Викторина «О здоровье и спорте всерьез и не очень»  Консультация для родителей «В некотором царстве, в спортивном государстве» |
| Заключительный этап | | | |
|  | Комплекс утренней гимнастики под музыку №6 «На зарядку становись!»  Физминутки: «Хочу быть птичкой», «На дворе мороз и ветер».  Зарядка после сна «Комплекс №6» (гимнастика в постели, профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки)  Дыхательные упражнения «Петушок», «Ворона»  Изготовление агитационных листовок на тему «Навстречу здоровью!» | Самомассаж пальцев рук, игры в сухом бассейне.  Пальчиковая гимнастика под музыку (аудиозапись): «Качели», «На уроке», «Вертушки», «Качели».  П/и «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди»  С/р. Игра «Спортивный магазин»  Д/и. «Спортивная викторина» | Совместное детско-родительское спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»  Выставка методической литературы для родителей «Будьте здоровы!» |

Вся работа строится на основе принципов систематичности, последовательности, концентричности и интегративности.

В результате предполагаемые результаты:

* Улучшение показателей физических качеств у детей старшего дошкольного возраста
* Улучшение уровеня заболеваемости детей
* Формирование элементарных представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста