

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 69»

Физкультурно-оздоровительный проект для средней группы

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»

Инструктор по ФК Аблизина М.А.,

2022 год

Актуальность проекта

"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы". (В.А. Сухомлинский).

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, – воспитание здорового человека. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Цель проекта: Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить со здоровыми принципами питания, витаминами. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Задачи:

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
4. Удовлетворение потребности детей в движении.
5. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
6. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);

Участники проекта дети 4-5 лет, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

1. Снижение уровня заболеваемости;
2. Повышение уровня физической готовности;
3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

4. Сформированность гигиенической культуры;
5. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Продолжительность проекта: 1 месяц с 15.04.2022-14.05.2022 г.

Формы реализации

- Занятия по познавательной деятельности;
- Беседы с детьми и родителями;
- Игровая деятельность;
- Выполнение работ по изобразительной деятельности;

План реализации проекта

С 18.04.2022 г. – 24.04.2022 г.

Постановка проблемы.

Выдвижение гипотез – путей решения.

Планирование деятельности, выбор форм продукта.

С 25.04.2022 – 31.04.2022 года

Тема дня: «Гигиена».

Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Инструктор по физкультуре:

- Презентация «Гигиена».
- Конкурс «Самый аккуратный».

Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков): *(по залу рассыпают крышечки, мальчики должны веником и совком собрать все крышечки в мусорное ведро).*

Игра-эстафета «Прибери посуду» (для девочек): *(На столе бардак из посуды, девочки должны все красиво расставить).*

- Совместная игра «Мяч по кругу»

(дети по кругу передают мяч, пока звучит музыка. Как только останавливается музыка, тот ребёнок у которого остался мяч должен сказать, как он помогает маме).

Педагог:

- Чтение художественной литературы про гигиену (рассказы, сказки, стихи)
- Заучивание стихотворения о гигиене
- Рисование предметов гигиены

Работа с родителями:

- Буклет о гигиене
- Анкетирование

С 01.05.2022 – 07.05.2022 года

Тема дня: Овощи и фрукты.

Цели дня: Расширять представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

Инструктор по физкультуре:

- Презентация «Витамины»
- Беседа: Где живут витамины?
- Игры-эстафеты
- Дидактические игры: «С какого дерева упало»; «Вершки и корешки»; «Узнай на вкус».
- Подвижная игра: «Овощи и фрукты»:

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне группы находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Педагог:

- Сюжетно-ролевые игры: «Овощной магазин».
- Чтение художественной литературы о витаминах.
- Лепка: «Овощи и фрукты»

Работа с родителями:

- Консультация «Здоровье дошкольников»

С 08.05.2022 – 14.05.2022 года

Тема дня: Закаливание. Профилактика опорно-двигательного аппарата.

Цели дня: Знакомство детей с элементами профилактики плоскостопия. Расширение представлений о пользе закаливания.

Инструктор по физкультуре:

- Презентация «Закаливание»
- Картотека загадок и стихов о закаливании.
- Игры - эстафеты
- Профилактика опорно-двигательного аппарата.
- Фото отчет по проекту

Педагог:

- Чтение художественной литературы: «Доктор Айболит».
- Сюжетно-ролевая игра: Больница.
- Раскраски

Работа с родителями:

- Полезные советы родителям «Что должны знать родители о физиологии ребенка»

В результате проделанной работы:

1. Дети узнали много интересного, о гигиене, закаливании и полезном питании.
2. Закрепили знание о культуре гигиены и здоровом образе жизни.
3. Дети развивали в игровой форме двигательные качества, такие как гибкость, ловкость, быстроту и внимание.