

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 течении 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.

Консультация для родителей на тему  
**"Здоровье дошкольников"**

**Цель:** создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

**Задачи:**

- ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников;
- ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей дошкольников на занятиях физической культуры.

Дискуссия с родителями. Вопросы: – Развитие умения переносить знания, полученные на занятиях физической культуры в повседневную жизнь.

Профилактика сутулости ребёнка. – Что должна сделать семья для решения данной проблемы? Воспитатель: Что нужно знать родителям о физиологии дошкольника?

**Полезные советы на каждый день.**

- сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах. – Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

**Анкета для родителей.**

- Нравятся ли вашему ребенку занятия физической культуры в детском саду?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

- Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с занятий физической культуры, если вам это необходимо?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

- Считаете ли вы занятие физической культуры равноценным по значимости с другими занятиями?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

- Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Если да, то какие? \_\_\_\_\_

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.



## Консультация для родителей «Двигательная активность дошкольника»

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервнопсихического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии. *Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.).* К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание.

Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется прежде всего индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям.

**Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым.**





*Достижение двигательной активности ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность.*

К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцоброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски.

Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами. Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе. Участие в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей) и в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) требует от ребенка умения согласованно решать двигательные задачи и подчиняться определенным правилам.

**УДЕЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ!**

