

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№ 307 Центрального района Волгограда»**

**400087, г. Волгоград, ул. им. Чапаева, 3; телефон: 37-84-93;
телефон/факс: (8442)37-82-29.**

e-mail: mdou307@yandex.ru

Тема проекта: «Быть здоровым – хорошо!»

Руководитель:

воспитатель

высшей квалификационной категории

Ласточкина Валентина Александровна

Волгоград

Пояснительная записка

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни, увы, не занимает первое место в нашем обществе. Но мы должны научить и прививать детям, с самого раннего возраста, ценить, беречь и укреплять здоровье.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач детского сада. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. В решении этих социально значимых задач важное место занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

В нашем саду мы столкнулись с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, проводимых ими в течение дня. Ниже возрастной нормы задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки. И одной из основных причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах здоровьесберегающих технологий и их внедрение в воспитательный процесс.

Приоритетом нашего учреждения является физическое развитие ребёнка и сохранение его здоровья. Коллектив педагогов в течение нескольких лет работал над проблемами повышения показателей физического развития и здоровья детей. В результате был накоплен немалый опыт по данному направлению: «Формирование интереса у детей младшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой, как реализация проекта «Здоровье»», «Оценка здоровьесберегающей среды в ДОУ». Однако требования к современному образованию ставят дошкольное образовательное учреждение перед необходимостью работать в условиях не только режима функционирования, но и развития.

Поэтому своей целью мы поставили повысить эффективность здоровьесориентированной деятельности в ДОУ путем создания,

теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников, с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания.

Вид проекта.

- По количеству участников: коллективный.
- По контингенту участников: дети 4 лет, родители.
- По продолжительности: краткосрочный.
- Области интеграции: здоровье, безопасность, познание, музыка, коммуникация, социализация, чтение художественной литературы.

Проблема: В современной жизни мало времени уделяют спорту и здоровому образу жизни, т.к. поглощены проблемами и работой.

Основной **целью** проекта является:

Развитие у детей младшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

Достижение цели возможно при решении ряда **задач**:

1. Обогащать общие представления о здоровье, как ценности.
2. Помочь детям в развитии привычек здорового образа жизни.
3. Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о здоровом образе жизни.
4. Прививать любовь к спорту.
5. Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у детей представлений о здоровом образе жизни.

Предполагаемый результат:

1. Формирование потребности в двигательной активности детей.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей.
3. Развитие физических качеств.
4. Повышение активности родителей в образовательном процессе.
5. Систематизация знаний родителей по вопросам физического воспитания детей.

Технология реализации проекта предусматривает несколько этапов:

1-й этап. Подготовительный (постановка посильных задач, сбор информации, литературы, поиск материала и т.д.).

2-й этап. Реализация проекта (работа по плану).

3-й этап. Результат проекта.

2-й этап реализации проекта

Содержание проекта

Мероприятия	
С детьми	С родителями
<p>-Беседы: «Здоровый образ жизни, что это такое?», «Для чего нужна зарядка».</p> <p>-Просмотр мультфильма: «Непослушный бегемот».</p> <p>-Творческие работы детей: «В страну Спорта и Здоровья».</p> <p>-Презентация: «Виды спорта».</p> <p>-Словесная игра: «Зимние и летние виды спорта».</p> <p>-Прослушивание песен о спорте.</p> <p>-Зимний спортивный праздник «Веселая зима» - игры – забавы.</p> <p>-Беседа-встреча с родителями спортсменами.</p> <p>-Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека».</p>	<p>-Конкурс мультимедийных презентаций: «Моя спортивная семья!».</p> <p>-Подготовка фотовыставки: «Зимние игры-забавы!».</p> <p>-Анкета для родителей, "Какое место занимает физкультура в вашей семье"</p> <p>-Анкетирование родителей по выявлению отношения к здоровьесбережению детей на прогулке.</p> <p>-Изготовление «массажных дорожек», дидактического материала для проведения «гимнастики глаз», нетрадиционный спортивный инвентарь.</p> <p>-Приобретение спортивного инвентаря.</p> <p>-Развлечение «День здоровья».</p> <p>-Подготовить беседу родителям-спортсменам.</p> <p>-Спортивный праздник «Веселые старты».</p> <p>-Книга совместного творчества: «Здоровье – это просто!».</p>

Перспективный план реализации проекта

День недели	Познавательный блок	Игровой блок
Понедельник	<p>Беседа: «Здоровый образ жизни, что это такое?».</p> <p>Просмотр мультфильма: «Непослушный бегемот».</p> <p>Конкурс мультимедийных презентаций: «Моя спортивная семья!».</p>	<p>Собирание пазлов: «Зимние и летние виды спорта».</p> <p>Прослушивание песен о спорте.</p>
Вторник	<p>Творческие работы детей: «В страну Спорта и Здоровья».</p> <p>Подготовка фотовыставки: «Зимние игры-забавы!».</p> <p>Беседа: «Для чего нужна зарядка».</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека».</p>
Среда	<p>Презентация: «Виды спорта».</p> <p>Словесная игра: «Зимние и летние виды спорта».</p>	<p>Зимний спортивный праздник «Веселая зима» - игры – забавы.</p>
Четверг	<p>Беседа-встреча с родителями спортсменами.</p>	<p>Развлечение «День здоровья».</p>
Пятница	<p>Книга совместного творчества: «Здоровье – это просто!».</p>	<p>Спортивный праздник «Веселые старты».</p>

3-й этап реализации проекта

Результат проекта:

- Выставка творческих работ: «В страну Спорта и Здоровья!»
- Книга совместного творчества: «Здоровье – это просто!».
- Спортивный праздник «Веселые старты».

Использованная литература:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
2. Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М., 2005.
4. Дошкольная педагогика, научно-практический журнал № 4, 2005г.
5. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста.
6. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.
7. Журавлева В.Н. Проектная деятельность старших дошкольников. 2008г.
8. Чермашенцева О.В. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации. 2012г.

Приложение

Беседа: «Для чего нужна зарядка».

Цели:

1. Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой;
2. Развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки;
3. Воспитывать дух соревнования, уважительное отношение друг к другу.

I. Организационный момент.

Дети стоят в кругу.

Воспитатель: Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу...(развивать)

И весь день...(не уставать)!

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки, -

Он не станет нипочем

Настоящим...(силачом)!

II. НОД:

Воспитатель: Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок на веселую зарядку!

1-й ребенок: Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка.

Шаг на месте – два вперед,

А потом наоборот.(дети выполняют движения).

2-й ребенок: Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

Воспитатель: А вы хотите быть здоровыми, быстрыми, ловкими?

Дети: Хотим!

Воспитатель: Что для этого мы должны сделать?

Дети: Заниматься спортом, делать каждый день зарядку.

Воспитатель: так давайте же, выполним следующие упражнения:

(Зарядка выполняется под музыку).

- Дети идут в колонне по одному, на носках (руки за голову), на пятках (руки на поясе).
- Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
- Медленный бег, бег «змейкой» или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

- Ходьба с выполнением дыхательных упражнений «Мельница».
- Вдох (руки подняли), выдох (опустили).

Воспитатель: Молодцы, ребята. Вы у нас сильные, умелые, дружные и смелые. И теперь вы знаете, что зарядку необходимо делать каждый день, чтобы быть здоровыми и сильными.

Развлечение «День здоровья».

Место проведения: музыкальный зал.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Содействовать познавательному развитию ребенка путем формирования способностей и выполнения физических упражнений и игр.
2. Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3. Формировать положительное отношение к гигиене.
4. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Интеграция образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Музыка».

I. Организационный момент.

Ведущий: Ребята, у нас сегодня праздник – «День здоровья». На этом празднике мы узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными и быстрее вырасти. А давайте-ка, мы сейчас, все вместе, сделаем зарядку.

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

Приготовились? Начали (дети делают зарядку)

К солнцу руки поднимаем

Дружно, весело шагаем

приседаем и встаём и ничуть не устаём.

I. НОД:

Стук в дверь:

Ведущий: Что за шум? Что случилось?

Входит **Грязнулькин** (весь грязный)

- Одежда убежало, улетела простыня

и подушка, как лягушка ускакала от меня...

Ведущий: Ой! Кто такой грязный к нам пришёл? Ты наверно заблудился?

Где ты живёшь?

Грязнулькин: На станции "Грязнулькино".

Ведущий: Интересно посмотреть, где это? Поехали, ребята на станцию "Грязнулькино". Дети садятся на поезд и едут. (Песня "Мы едем, едем, едем...").

Ведущий: Приехали! Вот твоя станция Грязнулькин.

Грязнулькин: Да это моя станция. (Поётся песня "Мальчик-замарашка")

Рано утром по утрам расцвела ромашка,

Распахнула на ветру белую рубашку.

Припев: Вот так, вот так(2 раза) белую рубашку. (2раза)

У пушистого кота тоже есть забота
Лижет кисточку хвоста, трудная работа.
Только мальчик поздно встал, умываться он не стал он ведь замарашка.

Ведущий: Ребята, давайте побыстрее уедем отсюда.

Дети: Давайте (садятся на поезд и едут дальше) песня: «Мы едем, едем, едем».

Ведущий: Ребята, мы приехали на другую станцию. На этой станции живёт Маша. А зовут её "Растеряша". А почему? Послушайте пожалуйста. (читается отрывок из "Маши-растеряши").

Ведущий: Маша, а зачем ты свои вещи разбрасываешь? Ребята, куда нужно вещи убирать?

Дети: На место, Маша. Нужно вещи убирать не придётся их искать.

Ведущий: Больше Маша так не делай! А давайте-ка возьмём Машу и Грязнулькина в город чистоты и научим их умываться и убирать свои вещи. Быть аккуратными и опрятными.

Дети: Давайте.

Ведущий: Ну, поехали с нами Грязнулькин и Маша-растеряша (дети садятся в поезд и едут).

Ведущий: Ну, вот мы и приехали. А встречает нас фея Чистоты.

Фея Чистоты: Посмотрю, проверю, как у вас в саду мальчики и девочки любят чистоту.

Вижу я ребята, что «нерях» здесь нет, все красивые, чисты здорово смотреть.

Фея чистоты: А сейчас, я вам буду задавать вопросы. Кто ответит быстро?

1. Кто здесь самый баловник?
2. Кто привык у нас к порядку? Утром делает зарядку?
3. Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?
4. И ещё один вопрос: Кто себе намочит нос?

Ведущий: Молодцы! Ответили на все вопросы Феи. А теперь, ребята потанцуем и Фею научим (любой энергичный, весёлый танец). Дети танцуют, а затем Фея вручает детям подарки (новые зубные щетки).

Анкета по выявлению отношения родителей

к здоровьесбережению детей на прогулке

Уважаемые родители, ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты – да, нет, иногда (нужное подчеркнуть).

1. Фамилия, имя ребенка.
2. Возраст.
3. Часто ли болеет Ваш ребенок простудными заболеваниями? (да, нет, иногда).
4. Гуляет ли Ваш ребенок ежедневно на свежем воздухе? (да, нет, иногда).
5. Следите ли Вы за тем, чтобы Ваш ребенок чрезмерно не двигался или в течение длительного времени не стоял во время прогулки? (да, нет, иногда).
6. Считаете ли Вы важным формирование у Вашего ребенка интереса к различным видам спорта и обучение в детском саду элементам спортивных игр (да, нет, иногда).
7. Считаете ли Вы, что организация прогулки влияет на двигательную активность и здоровье детей? (да, нет, иногда).
8. Считаете ли Вы, что прогулки нужны ежедневно? (да, нет, иногда).
9. Разрешаете ли Вы своему ребенку ходить босиком в летний период? (да, нет, иногда).

Анкета для родителей,

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама (да, нет),
 - папа (да, нет),
 - дети (да, нет),
 - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
 - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, Нет, иногда)

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Настольные игры
- Сюжетно - ролевые игры
- Музыкально - ритмическая деятельность
- Просмотр телепередач
- Конструирование
- Чтение книг.