

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Шалинского городского округа «Детский сад №3»

Физкультурно-спортивный проект «Быть здоровыми хотим»



Исполнитель:
Токарева Н.Н.,
инструктор по физической культуре

п.г.т. Шаля, 2024г.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность. В настоящее время в России общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. Возникла необходимость решения этой проблемы: повысить интерес детей к физическим упражнениям и спорту, привлечь к выработке правильных привычек, пропагандировать здоровый образ жизни.

Актуальность: «Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову. В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок.

Цель проекта - формирование интереса и положительного отношения к физической культуре, активному отдыху, представлений о факторах, влияющих на здоровье, воспитание полезных привычек у дошкольников.

Задачи:

- формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной активности;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни;
- создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью;
- вовлечь родителей в образовательный процесс через участие в фотовыставке и проведение совместных занятий с детьми физической культурой и спортом;
- укреплять взаимоотношение взрослых и детей.

Вид проекта: познавательно-информационный, коллективный.

Продолжительность проекта: краткосрочный (с 21.10.2024г. по 25.10.2024г.).

Участники проекта:

- обучающиеся средней группы;
- инструктор по физической культуре;
- воспитатели: Кучма Т.В., Кузнецова Д.П.;
- родители (законные представители).

Ожидаемый результат:

- Дети умеют соблюдать правила в подвижных играх, проявляют самостоятельность при выполнении физических упражнений.
- Знают о факторах, влияющих на здоровье, о полезных привычках, правила безопасного поведения в двигательной активности.

Образовательные области: физическое развитие, социально - коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие.

Этапы и сроки реализации проекта:

1 этап. Информационный

- Составление перспективного плана;
- Подбор оборудования, материала по данной теме.

2 этап - Организационно-практический

- Проведение цикла тематических мероприятий.

3 этап – Завершающий этап

- Фотовыставка «Здоровый образ жизни в семье».
- Видеоролик «Здоровый образ жизни в семье».

Планирование деятельности

№ п/п	Образовательная область	Содержание деятельности	Задачи
1	Физическое развитие	<p>Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Птицы и птенчики», «Съедобное не съедобное».</p> <p>Утренняя гимнастика;</p> <p>Гимнастика после сна.</p>	<p>-Формировать двигательные навыки, развивать воображение, внимание;</p> <p>-Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека;</p> <p>-Воспитывать потребность в занятиях физической культуры;</p> <p>-Формировать знания детей о здоровом образе жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;</p> <p>-Формировать у дошкольников представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.</p>
2	Социально-коммуникативное развитие	<p>Дидактические игры: «Виды спорта»; «Вредные и полезные продукты»; «Гигиена и хорошее здоровье».</p> <p>Беседы - «Что такое здоровье», «Режим дня», «Наши помощники или как устроен человек», «Мое питание — моё здоровье»,</p>	<p>-Развивать и формировать лексико-грамматический строй речи. Дать детям знания о полезных продуктах.</p> <p>-Формировать представления о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.</p> <p>-Воспитывать ответственность за своё здоровье.</p>

		<p>«Витаминки на столе», «Что нам надо для здоровья».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры -</p> <p>«Больница»; «В магазин за продуктами».</p>	
3	Познавательное развитие	<p>Дидактические игры - «Режим дня», «Виды спорта», «Мы спортсмены», «Что полезно что вредно»</p>	<p>Упражнять в составлении целой картинки из отдельных частей, развивать внимание, сосредоточенность, стремление к достижению результата.</p>
4	Речевое развитие	<p>Чтение художественной литературы- «Мойдодыр», «Айболит» «Федорино горе», К.Чуковский; «Вредные советы», И. Заходер; Рассказы и сказки о здоровье.</p> <p>Заучивание пословиц, поговорок, сочинение сказок, загадок, стихов.</p>	<p>Развивать умение внимательно слушать произведение, заучивать отрывки наизусть, отвечать на вопросы, делать выводы.</p>
5	Художественно-эстетическое развитие	<p>Рисование</p> <p>Лепка</p>	<p>Развивать творчество у детей. Формировать устойчивый интерес к изобразительной деятельности.</p>

План работы

Дата	Тема мероприятия	Ответственные
Понедельник 21.10.2024г.	Беседа: «Физкультура, спорт, движение». Беседа: «Здоровый образ жизни». Чтение художественной литературы. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна.	Инструктор по физической культуре: Токарева Наталья Николаевна Воспитатель: Кучма Татьяна Вячеславовна
Вторник 22.10.2024г.	Беседа: «Культурно-гигиенические навыки». Дидактические игры. Рисование: «Чистота залог здоровья». Утренняя гимнастика, гимнастика после сна.	Инструктор по физической культуре: Токарева Наталья Николаевна Воспитатель: Кузнецова Дарья Павловна
Среда 23.10.2024г.	Беседа: «Правильное питание». Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты». Дидактические игры. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна.	Инструктор по физической культуре: Токарева Наталья Николаевна Воспитатель: Кучма Татьяна Вячеславовна
Четверг 24.10.2024г.	Беседа: Закаливание и режим дня. Беседа: «Мое тело». Сюжетно-ролевые игры. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна.	Инструктор по физической культуре: Токарева Наталья Николаевна Воспитатель: Кучма Татьяна Вячеславовна
Пятница 25.10.2024г.	Положительные эмоции. «Подвижные игры». Фотовыставка «Здоровый образ жизни в семье». Утренняя гимнастика, гимнастика после сна.	Инструктор по физической культуре: Токарева Наталья Николаевна Воспитатель: Кузнецова Дарья Павловна

Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Консультации:

- «Овощи и фрукты - ценные продукты»;
- «Витаминный календарь. Осень»;
- «За здоровье в ответе родители и дети»;
- «Бережем здоровье с детства или десять заповедей здоровья»;
- «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»;
- «Подвижные игры дома»;
- «Двигательная активность дошкольника»;
- «Зарядка для красивой осанки»;
- «Как накормить малоежку».

Буклет: «Здоровое питание».

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Игры для детей 4–7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2019 г.
2. Вахрушев А. А. Кочемасова Е. Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Москва, 2020 г.
3. Галанов А. С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2016 г.
4. Зайцев. Т. К. Уроки Айболита. СПб. 2018 г.
5. Каркушина М.Ю. Со здоровьем дружу. Москва. 2009 г.
6. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2014 г.

Итоги реализации проекта

В проекте приняли участие 20 детей (80% контингента).

Реализация данного проекта способствовала сближению родителей, детей и педагогов. Совместные мероприятия обогатили знания детей о факторах, влияющих на здоровье, о полезных привычках, правила безопасного поведения в двигательной активности.

Дети смогли повысить собственную самооценку, внесли вклад в общее дело, радовались своим успехам и успехам своих товарищей, ощущали свою значимость в группе, в спортивных мероприятиях.

Фотоотчет проекта «Быть здоровыми хотим!»

Рисование на тему «Чистота залог здоровья»



Лепка на тему «Овощи и фрукты – полезные продукты»



Дидактические игры





Беседы «Закаливание и режим дня», «Культурно-гигиенические навыки», «Физкультура, спорт, движение»



Гимнастика



Подвижные игры



Сюжетно-ролевые игры «В магазин за продуктами», «Больница»



Дидактические пособия



Пособия для работы с детьми



Выставка фотографий с участием родителей «Здоровый образ жизни в семье»



Консультации для родителей (законных представителей)

