

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 1
«Красная шапочка» ЯМР

Физкультурно – оздоровительный проект
«Мы ЗА здоровый образ жизни»

Составила:
инструктор по физической культуре
Е.В.Переломова

п. Красные Ткачи, 2022

«Убеждение только тогда делается элементом характера, когда переходит в привычку. Привычка именно и есть тот процесс, посредством которого убеждение делается склонностью и мысль переходит в дело»
К.Д.Ушинский

Паспорт проекта

1. Наименование проекта: «Мы за здоровый образ жизни»
2. Вид проекта: информационно-просветительский, творческий, групповой.
3. Участники проекта: дети среднего и старшего дошкольного возраста, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, медицинская сестра.
- 4.Срок проекта: краткосрочный (одна неделя)
- 5.Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Проблема

В настоящее время предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Как следствие растет нагрузка на неокрепший организм. Все больше и больше дошкольников проводят время с гаджетами, не имея условий для достаточной двигательной активности в домашних условиях. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды, что также приводит к ухудшению состояния здоровья детей.

Актуальность

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для формирования правильных привычек с целью сохранения и укрепления здоровья. Поэтому, в детском саду нужно создать условия для формирования привычки к здоровому образу жизни каждого ребенка, прививать детям интерес к занятиям физической культурой и активному образу жизни. Физкультурно – оздоровительный проект «Мы ЗА здоровый образ жизни» предусматривает просвещение детей среднего и старшего дошкольного возраста в вопросах, связанных с собственным здоровьем и средствах его укрепления. Эти сведения станут важным компонентом для формирования культуры здорового образа жизни дошкольников.

Цель – формирование у детей установки на здоровый образ жизни путем развития представлений о средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.

Задачи:

Создать условия для укрепления здоровья детей. Развивать координацию движений, совершенствовать двигательные способности и физические качества. Воспитывать осознанное бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения. Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям; Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья. Развивать навыки коммуникативного общения.

Гипотеза

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться с использованием здоровьесберегающих технологий, познания дошкольников в области здоровьесбережения будут более полными и разнообразными.

Этапы реализации проекта

Подготовительный

- Определение темы проекта, постановка цели и задач.
- Изучение методической литературы по данной теме.
- Разработка и накопление методических материалов по теме.
- Выбор форм работы с детьми и педагогами.
- Выбор основных мероприятий.
- Определение и формулировка ожидаемых результатов.

Основной (практический)

- Проведение цикла тематических занятий по физкультуре;
- Применение здоровьесберегающих образовательных технологий;
- Беседы по формированию у дошкольников представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и

чистоты тела. Воспитание потребности в занятиях физической культуры;

- Ознакомления детей со строением тела человека, с физическими возможностями организма;
- Консультации для родителей;
- Проведение подвижных игр, физкультминуток, дыхательной гимнастики, дня здоровья для воспитанников и сотрудников детского сада.

Заключительный

- Оформление результата проекта в виде презентации.
- Подведение итогов проведения проекта

Ожидаемый результат

- У детей сформированы представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, о соблюдении режима дня, правильном питании, чистоте тела; о важности закалывающих и культурно-гигиенических процедурах, безопасном использовании спортивного инвентаря;
- Приобретены новые двигательные навыки, освоены новые техники выполнения здоровьесберегающих технологий;
- Созданы условия для сохранения и укрепления здоровья детей через систему комплексных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Повышен интерес детей к физическим упражнениям и спорту, повышена заинтересованность родителей в жизни группы и в развитии у детей навыков ЗОЖ;
- Создана предметной развивающей среды, обеспечивающая эффективность оздоровительной работы.

2 этап - Организационно-практический этап

	Инструктор по фк	Воспитатели групп
Понедельник	<p>«Физкультура и активный образ жизни»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы: «Физкультура – это здоровье и красота», «Как я буду заботиться о своем здоровье»; - загадки и пословицы о физкультуре и спорте; - рассматривание иллюстраций «Виды спорта»; - консультация для родителей «Положительное влияние физических нагрузок на организм ребенка»; - показ видеоролика о строении внутренних систем организма человека. 	<p>Рисование: «Любимый вид спорта», «Спортивный инвентарь»;</p> <p>В нашем саду растут витамины»,</p> <p>Дидактическая игра «Что вредно и полезно для здоровья», «Назови вид спорта»;</p> <p>- чтение стихотворений о «Дяде Степе».</p>
Вторник	<p>«Культурно-гигиенические навыки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры «Микробы», «Уборка мусора»; - беседы «Органы дыхания», «Части тела», «Чтобы уши слышали»; - глазодвигательная гимнастика; Рассматривание обучающих плакатов «Тело человека», «Органы человека»; - Беседа «Одежда и здоровье»; - консультация для родителей «Физкультурная форма»; - показ видеоролика о строении дыхательной системы человека. 	<p>Беседы: «Здоровый зубик – больной зубик», «Как выглядит полезный и вредный микроб».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека»;</p> <p>Конструирование: «Строим детскую больницу»;</p> <p>Беседа медсестры «Врачи – наши друзья», «Зубы и уход за ними»;</p> <p>Чтение худ. литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» и др.</p>
Среда	<p>«Правильное питание»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра «Свари компот»; - эстафеты «Полезно – вредно»; - беседы: «Органы пищеварения». 	<p>Раскрашивание: «Овощи и фрукты»;</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Кафе», «Магазин»;</p> <p>Аппликация: «Полезные продукты»;</p> <p>Лепка: «Фруктовая корзина»;</p> <p>Экскурсия на пищеблок.</p>

Четверг	<p>«Режим дня и закаливание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика «Часики»; - физкультурное развлечение «Солнце, воздух и вода»; - консультация для родителей «Одежда по погоде». 	<p>Дидактические игры: расположи в правильном порядке «расскажи о распорядке «Режим дня»;</p> <p>Составление рассказа по картинкам «День в саду»;</p> <p>Создание коллажа : «Полезные и вредные привычки».</p>
Пятница	<p>Положительные эмоции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа «Смех продлевает жизнь»; - парад утренних гимнастик; <p>Игра-квест «Мы за здоровый образ жизни!»</p> <ul style="list-style-type: none"> - день здоровья с детьми на открытом воздухе; - физкультурное развлечение с сотрудниками. 	<p>Рисование на тему « Будь здоров»;</p> <p>Составление коллажа «Здоровье - это»;</p> <p>Беседа «В царстве эмоций»;</p> <p>Чтение: «Вредные советы» Г.Заходер.</p>

Результат проекта

Вследствие реализации творческого проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Физкультурные досуги повысили двигательную активность и выносливость организма; оказали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Педагоги под руководством инструктора по физической культуре создали единые условия для полноценного физического развития детей в детском саду.

Список литературы.

1. Алябьева Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2009 г.
2. Вахрушев А.А. Кочемасова Е.Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Москва, 2003 г.

3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
4. Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.
5. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.

Мероприятие в средней группе «Медвежата»

И: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о нашем здоровье.

Дети читают стихи о здоровье.

И: Каждый день мы сами можем его укреплять и сохранять! Предлагаю вам в этом убедиться!

И: 1 загадка -

Чтобы быть здоровым с детства

И уж взрослым не хворать,

Нужно каждым утром ранним

Упражнения выполнять.

Нужно встать, присесть, нагнуться,

Вновь нагнуться, подтянуться.

Будет все у нас в порядке,

Если делать нам ...

Дети: Зарядку!

Проводится зарядка под аудиозапись Бусыгин А. «Веселая зарядка».

И: Отлично подвигались! Зарядка поможет нам быть бодрыми на протяжении целого дня.

Дети перестраиваются в две колонны

И: 2 загадка

Режим, ребята, много значит,

Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

Когда сидеть, когда играть.

И: Составить свой режим дня нам тоже под силу! Раздаю вам картинки с действиями ребят. Разложите их в правильном порядке: что за чем следует делать каждый день.

Дети раскладывают картинки, после чего поясняют свой выбор.

Есть полезно разные продукты,
Вот, к примеру, овощи и Д: Фрукты!

И: Вам необходимо распределить отдельно овощи на суп и фрукты на компот.

Дети подбегают к контейнеру с игрушечными овощами и фруктами, берут что-то одно и несут в нужную корзинку.

И: Теперь мы сможем сами определить, из чего полезней сварить суп, а из чего компот.

И: Еще одна загадка!
Бывает семейным, хозяйственным, банным,
Бывает пахучим и разного цвета,
Бывает размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой!

Д: **Мыло!**

Вафельное, полосатое,
Гладкое и лохматое,
Как только умываешься,
С ним с первым обнимаешься!

Д: **Полотенце.**

И:
Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Потому, что это душ!

Эстафета «Прими душ».

Ребенок бежит между фишками до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), кладет на пол, перешагивает и бежит обратно, передает эстафету следующему участнику.

И: Принимать душ очень приятно и полезно, и совсем не сложно.

Сами помылись – и одежду постирали! Давайте развесим ее посушиться.

Дети поочередно вынимают платки из стиральной машины и прикрепляют их прищепками на веревочку.

И: Есть одно очень известное выражение:

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Все это можно назвать одним словом - закаливание! Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно. Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье.

Сначала, мы соберем солнышко!

Проводится подвижная игра «СВВ». Дети бегают врассыпную по команде «ВЕТЕР»; дети останавливаются на месте и поднимают руки вверх по команде «СОЛНЦЕ»; дети приседают на месте и изображают пловцов по команде «ВОДА».

И: Вы очень внимательные! Молодцы!

И: А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Если человек будет улыбаться часто каждый день, то организм будет развиваться и оздоравливаться.

И: Очень важно заниматься физкультурой для укрепления здоровья!
Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

И: Все эти занятия вы можете выполнять сами. Они помогут быть вам здоровыми! Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить обо всех правилах здоровья и соблюдать их.

Мероприятие во вт. младшей группе «Мышата», «Зайчата»

Инструктор физической культуры: Здравствуйте, ребята! Что мы желаем друг другу, когда говорим слово «здравствуйте»?

Дети: здоровья!

И: верно! Ребята, мы должны беречь себя, стараться сохранить свое здоровье.

Дети рассказывают стихи о здоровье.

И: Ребята, вы ходите на физкультуру, чтобы быть здоровыми. что еще мы делаем по утрам каждый день?

То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...

Д: Зарядку!

Проводится зарядка под фонограмму из мультфильма «Маша и медведь».

И: Для здоровья полезно гулять на свежем воздухе. Но на улице бывает грязно когда мы играем, наша одежда может испачкаться, что нужно с ней после прогулки сделать?

Дети: постирать...

П.и. «Большая стирка».

- Дети стоят в двух колоннах. Поочередно проползают по коврику под дугой, берут из обруча платочек и несут его в стиральную машину. После этого возвращаются в свою колонну. После этого достают по платочку и прикрепляют прищепкой его на веревку.

И:

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие – не увидеть.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

П.и. «Сбей микроба»: берем мяч и толкаем его в кеглю с изображением микроба.

И: Нужно и дом в чистоте содержать, делать уборку. Покажите мне, как вы убираете игрушки.

Проводится игра «Собери игрушки». Инструктор разбрасывает игрушки. Дети приносят только по одной в контейнер и бегут за следующей.

И: Ребята, а вы слышали такое выражение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? Они помогают нам закаляться, меньше простужаться и меньше болеть.

Эстафета «Выложи солнышко».

Ребенок берет «лучик» из бумаги и преодолевает полосу препятствий, добегают до обруча и прикладывает «лучик» к нему. В конце эстафеты должно получиться солнышко.

И:

Есть полезно разные продукты,

Вот, к примеру, овощи и фрукты.

Подвижная игра «Компот». У детей в руках по одной карточке с изображением какого-либо фрукта. Дети бегают врассыпную под музыку. По сигналу они собираются группами с одинаковыми фруктами на карточках.

Инструктор, воспитатели и дети перечисляют все компоненты, важные для сохранения здоровья.

Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»

План проведения

1. Вопросы к детям:

- Как вы думаете, что такое здоровье?
- Кто может позаботиться о вашем здоровье в детском саду, дома?
- Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

2. Рассмотрение картинок, на которых изображены компоненты здорового образа жизни.

- Как вы сами можете позаботиться о своем здоровье?
- Быть здоровым хорошо или плохо? Почему?

3. Обобщение ответов детей, прочтение пословиц и поговорок о здоровье.

Беседа «Физкультура и спорт – это здоровье и красота».

Цель: расширение знаний о физической культуре и спорте, об их значении для здоровья человека.

Задачи:

- привлечь интерес к физической культуре,
- укреплять физическое и психическое здоровье детей,
- воспитывать желание у детей заботиться о собственном здоровье.

Оборудование: Иллюстрации «Летние виды спорта», Комплект раскрасок «Спортсмены», цветные карандаши, музыкальное сопровождение.

ХОД БЕСЕДЫ

В: заниматься каким – либо видом спорта очень интересно и полезно, но основа спорта – физкультура.

*Смысл физической культуры – красота мускулатуры,
И здоровый организм, чтоб легко идти по жизни!
Трудно не болеть, держаться? Надо физкультурой заниматься!
Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!*

В: Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

В: Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, выносливые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящиеся укрепить и сохранить своё здоровье через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. А что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

Дети: Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

В: Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

Дети: Они грустные, слабые, часто болеют.

В: Правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, самодисциплину. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие.

В: Какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры?

Дети: упражнения с мячами, разные прыжки, подвижные игры со словами и т. д.

В: Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с изображением спортивных игр и упражнений, вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится.

После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта.

Пословицы и поговорки

Пешком ходить – долго жить

Здоровое питание – основа процветания

Ешь правильно — и лекарство не надобно

Кто физкультурой занимается, тот силы набирается

Закалка, спорт, движение – всех целей достижение

Где песня льется, там здоровье живется
Будь умеренным в еде, но не в работе
Голова болит, заду легче
Профилактика старенья — в бесконечности движенья.
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Было бы здоровье — остальное будет.
Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их.
Недосыпаешь — здоровье теряешь