

Российская Федерация
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 66»
660119, г.Красноярск, ул. 60 лет образования СССР 22, т.225-08-01
ИНН/КПП 2465159196/246501001, р/счет 40701810204071000532,
ОГРН 1172468005313, e-mail: dou66@mailkrsk.ru.

Проект по физической культуре по
формированию здорового образа
жизни детей старшего дошкольного
возраста
«Игра – как путь к оздоровлению»

Подготовила проект:
Инструктор по физической культуре
Юдина Ю.С.

Сроки выполнения проекта сентябрь 2021 по декабрь 2022 гг..

Аннотация проекта: Проект по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста направлен на освоение первичных представлений о составляющих здорового образа жизни. В процессе реализации проекта, ребёнок будет осваивать информацию, играя в игры оздоровительной направленности.

Актуальность:

Дошкольный возраст –это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящим перед обществом. Решение проблем снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведение неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из – за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни и спорте.

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 тихи игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенную группу мышц и вызывает их утомление.

Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопия, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижен эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только

двигательная активность, соответствующая уровню физической подготовки и возрасту.

Однако, обучая детей подвижным играм можно решить следующие задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, которые понадобятся для взрослой жизни, формировать нравственные качества, такие как умение добиваться поставленных целей и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. Для того, что бы собственное здоровье стало ценностью для ребёнка необходимо переосмысление работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Для успешного принятия такого решения в нашем саду реализуется проект «Игра – как путь к оздоровлению».

Паспорт проекта:

Тип проекта:	Пояснение:
По методу	Познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое, социально-коммуникативное
По содержанию	Познавательный, оздоровительный
По времени реализации	Сентябрь 2021- декабрь 2022 гг..
Участники проекта	Инструктор фк Юдина Ю.С.
Характер контактов	В рамках ДОУ

Цель проекта: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников

Задачи:

- 1.Ознакомление детей с разными видами здоровье сберегающих игр.
- 2 Развитие положительной мотивации к здоровому образу жизни
- 3.расширение двигательных возможностей ребёнка за счёт освоения новых движений и игр.
- 4.обогащение знаниями в области физической культуры и спорта

5.совершенствование спортивных умений и навыков

6.формирование интереса к играм здоровье сберегающей направленности

Участники проекта: дети старшей группы, педагоги, родители.

Возраст дошкольников 5-6лет.

Продолжительность проекта 4 месяца (сентябрь2021-декабрь 2022)

Основные формы реализации проекта:

1.совместно с родителями мероприятия

2.работа с познавательной литературой

3.двигательная активность на прогулке

4.физкультурные досуги

5.участие в соревнованиях и акциях по ЗОЖ

6.посещение спортивных мероприятий

Этапы реализации проекта

1 этап

Организация подготовительной работы для реализации данного проекта:

1.Обсуждение целей и задач проекта.

2.Распределение материала на блоки, составление плана работы

3.Изучение компетентности родителей по теме проекта

2 этап:

1.Планирование работы

2.Создание условий для реализации проекта, пополнение и подбор материала для реализации проекта, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников по соответствующим тематикам.

3.Пропаганда знаний о значении ЗОЖ в жизни ребёнка для родителей воспитанников

4.Посещение спортивных мероприятий

5.Оказание информационной и методической помощи педагогам, родителям.

6. Организация тематических выставок, создание мини презентаций.

3 этап:

Подведение итогов проведённой работы.

Пополнение методического кабинета детского сада материалами о различных здоровьесберегающих играх, размещение информации о проекте на сайте ДОУ.

Презентация проекта «Игра – как путь к оздоровлению».

Предполагаемые результаты проекта:

Для детей

1. Спортивное развлечение «Мои любимые игры» .
2. Выставка рисунков на тему «Здоровым быть – с физкультурой дружить»
3. Привитие детям потребности в выполнении физических упражнений, развитие физических качеств, гарантирующих всестороннее развитие (ловкость, смелость, выносливость, желания заниматься в спортивных секциях);
4. Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом.
5. Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией.
6. Воспитание нравственных и патриотических чувств, социальной ответственности.
7. Освоение системы интегрированных знаний и умений.

Для педагогов

1. Презентация проекта.
2. Разработанные рекомендации для педагогов.
3. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания детей.
4. Повышение профессионального уровня педагогов.
5. Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

6. Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

Для родителей

1.Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.
2.Разработанные рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

3. Карточка здоровье сберегающих игр.

4.Спортивное развлечение «Мама, папа, я спортивная семья».

5.Сформированная активная родительская позиция.

6.Повышение компетентности родителей в области здоровьесберегающих технологий и физической культуры.

7. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ

Ресурсное обеспечение:

Музыкальный центр, ноутбук, флэшки с муз. записью для выполнений упражнений, фотографии и картины, с изображением разных спортивных игр, иллюстрации и репродукции, соответствующие сюжету и теме встречи , познавательная и художественная литература, спортивное оборудование.

Список литературы:

1.Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.,1993, Линка Пресс.

2.Береснёва З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ.М.: ТЦ Сфера, 2005.

3.Глазырина ЛД. «Физическая культура - дошкольникам: Старший возраст, Пособие для педагогов дошкольных учреждений.»- М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001.

4.Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: ТЦ Сфера, 2006.

5. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.»-М: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Перспективный план реализации проекта

Подготовительный этап

Дата	Содержание работы	Участники	Ответственные
Сентябрь 1-2 неделя	1. Постановка целей и задач, определение актуальности и значимости проекта 2. Подбор методической литературы для реализации проекта	Инструктор по фк	Инструктор по фк
3-4 неделя	1. Разработка бесед с детьми 2. Разработка рекомендаций для воспитателей группы 5-6 лет 3. Разработка рекомендаций для родителей 4. Организация развивающей среды 5. Подбор совместно с воспитанниками спортивного оборудования	Инструктор по фк, дети, воспитатели	Инструктор фк, воспитатели

Основной этап

<p>Октябрь 1-2 неделя</p>	<p>1. Составление плана работы по реализации проекта «Игра – как путь к оздоровлению» 2. Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье»</p>	<p>Инструктор по фк, Педагог-психолог, Воспитатели группы, родители</p>	<p>Инструктор по фк, воспитатели</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>1. Работы с педагогическим коллективом, консультация по реализации проекта «Игра – как путь к оздоровлению» 2. Конкурс рисунков совместно с родителями «Любим играть в спортивные игры»</p>	<p>Инструктор по фк, воспитатели</p>	<p>Инструктор по фк</p>
<p>Ноябрь 1-2 неделя</p>	<p>1. Подвижные игры по здоровью и сбережению 2. Выпуск буклета для родителей по теме «Игра и здоровье» 3. Видео презентация «Зачем нужны игры на физкультуре»</p>	<p>Инструктор по фк, Воспитатели, дети, Родители</p>	<p>Инструктор по фк</p>

3-4 неделя	<p>1.Игры на формирование правильной осанки</p> <p>2.Консультация для родителей «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте»</p> <p>3.Разработка памяток для родителей о здоровом образе жизни</p> <p>4. Спортивное мероприятие «Мама, папа я спортивная семья»</p>	Инструктор по фк, дети, воспитатели, родители, педагог-психолог	Инструктор по фк
------------	--	---	------------------

Заключительный этап

Декабрь 1-2 неделя	<p>1.Анализ результатов проекта</p> <p>2.Создание компьютерной презентации о ходе реализации проекта «Игра – как путь к оздоровлению»</p> <p>3.Рефлексия педагогов. Определение значимости проекта образовательного процесса</p>	Инструктор по фк, педагоги	Инструктор по фк.
-----------------------	--	----------------------------	-------------------

