ПРОЕКТ

«Здоровым быть здорово!»

Направление проекта: «Физическая культура»

Образовательные области: «Здоровье», «Физическая культура»

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»
Гиппократ

Актуальность: ухудшение здоровья подрастающего поколения (по данным НИИ гигиены и охраны детей, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья). У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлении о здоровом образе жизни, о спорте (по результатам анкетирования было выявлено что только 5 родителей средней группы из 25 ведут здоровый образ жизни, спортивными и подвижными играми увлекаются немногие, утреннюю гимнастику вместе с ребенком делают только вот эти 5 родители)

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровье сохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

Гипотеза : Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с созданием комфортных условий для занятий физической культурой в ДОУ и дома.

Проблема – поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

Обоснование проблемы :

1. неосведомлённость родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми
2. недостаточность знаний родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
3. невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

Тип проекта: познавательно – оздоровительный

Участники проекта: дети средней группы, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, семьи воспитанников.

По времени проведения: краткосрочный (3-4-я неделя ноября).

Цель проекта: формирование социальной и личностной мотивации детей среднего дошкольного возраста и их родителей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально – значимых личностных качеств.

Задачи проекта:

- пропаганда здорового образа жизни;
- поддерживать интерес у детей к физкультурно – оздоровительным занятиям

Формы организации деятельности:

- игровые;
- практический
- наглядные;
- словесные.

Методы проекта:

- Тематические физкультурные занятия;
- Праздники, досуги, развлечения

Ожидаемый результат:

- У детей сформировалось представление о здоровом образе жизни;
- У родителей расширились знания о здоровом образе жизни и сформировались представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка
- Повысился интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

Содержание проектной деятельности

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

I Этап – подготовительный

(15.11.21 – 16.11.21)

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. опрос детей на тему “Что понимают они под словом “здоровье”
4. Анкетирование родителей;
5. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

6. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов
7. подготовить стихи, пословицы, поговорки и песни для детей о здоровом образе жизни (Стихотворение Чуковского «Мойдодыр», музыка для ритмических физкультурных упражнений и пословицы)

II этап – практический

(15.11.21 – 25.11.21)

Работа с детьми

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий, режимных моментов (утренняя гимнастика с предметами (гимнастическая палка, закаливающие процедуры (дыхательная, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, витаминизация, проведение физкультурных занятии (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение каждый день при благоприятных климатических на свежем воздухе подвижных игр.)
2. познавательная деятельность (беседы на тему «чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Мои зубки ,глазки, ушки»)
3. Художественно – эстетическая деятельность (фотовыставка из физкультурных занятий, чтение стихотворении К. Чуковского «Мойдодыр» и обсуждение его в группе, проведение подвижных игр «зайка серый умывается», «Чебурашка» «утята» под ритмическую музыку).
4. Речевая деятельность (пословицы и поговорки о здоровом образе жизни)

Работа с родителями

- консультация по итогам анкетирования в виде папки – передвижки на тему о здоровом образе жизни «Профилактика плоскостопия», «Значение подвижных игр» , «Активный отдых зимой»
- буклет на тему «Профилактика осанки»

5. Оформление фотогазеты «В здоровом теле – здоровый дух».
6. Выставка рисунков “Что полезно, что вредно”
7. Физкультурный досуг «Спорт – залог здоровья»

III этап – заключительный

(24.11.21 – 26.11.21)

24.11 Фотовыставка средняя группа

25.11 составление фотогазеты ” В здоровом теле – здоровый дух” средняя группа

26.11 составление презентации – проекта инструктор физической культуры

Результативность:

- сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей

совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);
- повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

Продукт проектной деятельности:

1) Тематический план проекта «В здоровом теле – здоровый дух» (приложение 1).
3) Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 3).
4) Рекомендации для родителей по профилактике плоскостопия, осанки, активный отдых зимой (приложение 4).
5) Фотогазета «Мы со спортом дружим».
6) фотовыставка из занятий и физкультурных развлечений.

Обеспечение проектной деятельности

Методическое:

- Агапова И. А. «Спортивные сказки и праздники для дошкольников», Москва, 2011 г.
- Мулаева Н. Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.
- Картушина М. Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», Москва, 2010г.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №7, 2011г.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2012г.
- Журнал «Инструктор по физической культуре» №7, 2012г.
- Журнал «Инструктор по физической культуре» №9, 2012г

Приложение 1

Тематический план проекта «В здоровом теле – здоровый дух»

Дата Мероприятие участники

15.11 Открытие недели «В здоровом теле – здоровый дух”
средняя группа

16.11. Анкетирование родителей
средняя группа

15-16.11 Подбор материала и физкультурного оборудования для проведения режимных моментов и физкультурных занятий и развлечений. средняя группа

15.11-26.11 проведении режимных моментов (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, чтение литературы на тему “В здоровом теле – здоровый дух””, проведении ООД) средняя группа

18-26.11 Консультации родителей на тему ” В здоровом теле – здоровый дух” средняя группа
19.11 Проведение физкультурного досуга «Спорт – залог здоровья» средняя группа
24.11 Фотовыставка средняя группа
25.11 составление фотогазеты ” В здоровом теле – здоровый дух” средняя группа
26.11 составление презентация – проекта инструктор физической культуры
Приложение 2
Анкета для родителей детей средней группы.

1. Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:

– утренняя гимнастика
– подвижные игры
– спортивные игры (элементы футбола, хоккея и т. д.)
– катание на санках, лыжах, коньках (зимой, велосипеде, самокате (летом).

2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?

_____
_____

3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями:

– охотно, с удовольствием
– не охотно
– не выполняет.

4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:

– занимаюсь с ребенком утренней гимнастикой
– вместе играем в подвижные игры.

5. Уделяете ли вы внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия? Как?

___

6. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье:

– отец
– мать
– оба родителя
– братья и сестры
– никто.

7. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием ребенка:

– систематически
– в выходные дни
– во время отпуска

– не занимаюсь

– затрудняюсь ответить.

8. Что мешает вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка:

– дефицит свободного времени

– недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей

9. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями:

– да

-нет

-иногда

10. Какой физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для вашего ребенка дома?

_____

11. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?

_____

12. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях:

– облегченная форма одежды на прогулке

– босохождение

– обливание ног прохладной водой

– полоскание горла водой комнатной температуры

– прогулка в любую погоду

13. Что способствует формированию у вашего ребенка культурно – гигиенических навыков:

– личный пример

– беседы

– объяснения.

14. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня:

– да

– не всегда

– нет.

Если не соблюдает, то почему?

15. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д. ?

Спасибо Дорогие Родители за уделенное внимание”

Результаты анкетирования родителей

“Какое место занимает физкультура в вашей семье”

Приложение 4

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.
2. У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

3. Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.
4. Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
5. Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте, бревну, доске, веревке.
6. Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Физкультура для детей 4-5 лет

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия, а уже затем переходить к основной части занятий.

“Повороты” – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

“Наклоны” – сидя, ноги скрестить “по-турецки”, прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

“Неваляшка” – лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

“Подпрыгивание с поворотом” – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

“Приседание с мячом” – ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

“Переложи мяч” – ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.