

*муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Краснозерского района Новосибирской области
Краснозёрский детский сад №2 комбинированного вида*

Здоровым быть здорово!



Проект выполнил:

Актуальность проекта

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования направлен на решение множества задач, одной из них является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Я решила сделать упор на решение именно этой задачи в проекте «Здоровым быть здорово!». Проблема укрепления здоровья дошкольников актуальна в настоящее время. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. И как писал В.А. Сухомлинский: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

Цель проекта: формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
- развивать физические качества;
- продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью;
- воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

Участники проекта: воспитанники 4-5 лет, родители, воспитатели, детская библиотека, ДЮСШ.

Сроки реализации проекта: 2024-2025 учебный год

Технологии, используемые при реализации проекта

Технология	Уровень использования
------------	-----------------------

<i>Игровая технология</i>	НОД, режимные моменты.
<i>Здоровье сберегающие технологии</i>	Дыхательная, пальчиковая гимнастика, игровой и точечный массаж, динамические паузы.
<i>Технология игровой обучающей ситуации</i>	Предполагает наличие сюжета, по ходу которого дети решают проблемные задачи
<i>Технология проектного обучения</i>	Использование метода проектов: недельно – тематическое планирование
<i>Технология исследовательской деятельности</i>	Технология исследовательской деятельности Ребенок выбирает сферу (тему) исследования, планирует собственную деятельность, применяет имеющиеся знания и умения на практике, представляет результаты деятельности, обосновывая и защищая свои выводы
<i>ИКТ - технологии</i>	Использование мультимедийных презентации в образовательной деятельности

Ожидаемые результаты:

- Формирование представлений о здоровом образе жизни и
- обогащение, и закрепление ранее полученные знания о правильном питании и культурно-гигиенических навыках.
- Развитие физических качеств.
- Умение детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью
- Воспитание интереса к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:

1. Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег, босохождение;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- гимнастика пробуждения;

- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, солнечные ванны);
- самомассаж;
- рациональное питание;
- прием детей на улице в теплое время года;
- оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, спортивных уголков в группах;

2. Совместная деятельность с детьми:

индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

3. Самостоятельная деятельность детей:

в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка.

4. Интеграция с другими образовательными областями:

Познавательное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Все формы работы позволят повысить двигательную активность детей.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный этап
Изучение теоретических вопросов по физическому развитию	Внедрение разработанных программ в воспитательно – образовательный процесс.	Оценка эффективности реализации проекта
- определение темы и проблемы будущего проекта, постановка цели и задач; - изучение и подборка литературы по данной теме; -диагностика детей и анкетирование родителей; - подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного спортивного оборудования (совместно с родителями), картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий; - оформление стенда для родителей с информацией по проведению	- проведение с детьми бесед: «О физкультурниках и спортсменах», «Что такое Олимпиада», «Разговор о правильном питании», «Здоровье и польза утренней гимнастики», «Мы любим спорт». - проведение спортивных мероприятий: игровых занятий; дидактических игр и упражнений, праздников, досугов, развлечений, веселых стартов, эстафет,	- проведение спортивных праздников: «Зарница» и «Супер – мама» с участием родителей воспитанников, - создание с детьми и их родителями видеопрезентаций: «Моя спортивная семья»; - фото выставки, выставки детских рисунков на тему: «Спорт наш друг».

мероприятий данного проекта; - подготовительная работа с родителями воспитанников и сотрудниками ДООУ.	викторин по ознакомлению детей с Российской Армией и флотом, пограничниками, событиями ВОВ, трудом взрослых; - экскурсии в»Краснозёрский районный музей» и Краснозерскую ДЮСШ - чтение детям художественной литературы по теме: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», заучивание стихов, загадок, пословиц и поговорок о спорте; - слушание музыкальных произведений о зарядке, здоровье, физкультуре и спорте; - рассматривание картин и иллюстраций; - выставка рисунков, составление альбомов и мини – сборников; - просмотр мультфильмов и художественных фильмов на спортивную тематику; - просмотр спортивных соревнований, передач.	- оформление стен газеты: «Спорт – это здорово!»; - участие в районном кроссе «Кросс нации»; - художественно-творческая деятельность детей: конструирование «Зимний стадион» в смешанной технике; - активный отдых с детьми на природе.
--	--	---

План работы по реализации проекта на 2024 – 2025 учебный год

Месяц	Тема НОД	Задачи	Связь с другими видами деятельности (Образовательных областей)
Сентябрь	1. Участие в районных спортивных соревнованиях «Кросс нации»	Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и соперничать.	Образовательные области: «Социально – коммуникативное развитие»: - организация команды детей на участие в спортивном

			празднике; «Речевое развитие»: - разучивание девиза: «Великолепная восьмерка»; «Художественно – эстетическое развитие»: - слушание и пение песен о дружбе и спорте.
	3. Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Развивать ловкость в выполнении заданий эстафеты, закрепить двигательные навыки, воспитывать чувство команды.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - заучивание стихов о семье, занятиях спортом; «Познавательное развитие»: - дидактическая игра: «Собери Олимпийский флаг»; «Художественно – эстетическое развитие»: - изготовление эмблемы команды; - музыкально – ритмическая игра: «Собрались на празднике все мои друзья»».
Октябрь	1. «Наши верные друзья-витамины».	Закрепить знания о пользе витаминов.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - Беседа: «Где живут витамины»; «Познавательное развитие»: - дидактическая игра: «Овощи и фрукты»; «Социально – коммуникативное

			развитие»: - сюжетно – ролевая игра: «Овощной магазин».
	2. Физкультурное развлечение: «День бегуна»	Совершенствовать навыки бега. Развивать быстроту, ловкость, выносливость. Развивать волевые качества, стремление к победе.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - заучивание спортивного девиза: «Заниматься не ленись!», стихотворений о закаливании и спорте; - беседа: «Как победить микробы»; «Познавательное развитие»: - сложи пазлы: «Виды спорта»; «Художественно – эстетическое развитие»: - рисование эмблемы команды; - пение частушек о спорте.
	3. Конструирование из природного материала: «Виды спорта».	Закрепить знания о разных видах спорта и спортивных снарядах.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - заучивание пословиц и поговорок о спорте; - рассматривание картин и иллюстраций на спортивную тематику; «Художественно – эстетическое развитие»: - изготовление макета спортивного стадиона.

Ноябрь	1. «Сердце для мамы», посвященное Дню матери.	Формировать у детей целостное представление образа матери, воспитывать уважение к маме.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Поклонение женщине – матери, хранительнице семейного очага»; «Художественно – эстетическое развитие»: - изготовление атрибутов для игр: «Маленькая хозяйка», «Мамины помощники»; - оформление альбома «Секреты бабушкиного сундука»; «Социально – коммуникативное развитие»: - акция: « Не забудь поздравить маму».
	2. Спортивное развлечение: «Будьте здоровы!».	Укреплять физическое здоровье детей, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - викторина: «Ситуации»; - чтение сказки: «Доктор Айболит»; «Социально – коммуникативное развитие»: - сюжетно – ролевая игра «Аптека».
Декабрь	1. Экскурсия в ДЮСШ Краснозерского района	Привлекать детей к массовому спорту, средствами проведения экскурсий.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Спортивный инвентарь для плавания»; Познавательное

			развитие: - видео презентация: «Виды и стили плавания»; «Социально – коммуникативное развитие»; - экскурсия в ДЮСШ.
	2. «Спорт – наш друг».	Приобщать детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Спорт – это здоровье!»; «Художественно – эстетическое развитие»: - оформление фотогалереи: «Спорт – наш друг».
	3. «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Приобщение детей к различным видам закаливания.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Виды закаливания»; «Познавательное развитие: - видео презентация: «Закаливание в детском саду».
Январь	1. Спортивный досуг: «Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все».	Развивать ловкость в выполнении заданий эстафеты, закрепить двигательные навыки, воспитывать чувство команды.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Как стать чемпионом»; «Художественно – эстетическое развитие»: - конкурс рисунков: «В здоровом теле – здоровый дух!».
	2. Физкультурный досуг: «Зимние заморочки белого января».	Формировать желание участвовать в играх , эстафетах на свежем воздухе.	Образовательные области: «Речевое развитие»:

		Развивать двигательную активность, ловкость, меткость, быстроту.	- отгадывание загадок о зиме, зимних видах спорта; «Художественно – эстетическое развитие»: - изготовление снежного спортивного городка на территории ДОУ.
Февраль	1. Физкультурно - развлекательный досуг: «Взятие снежной крепости».	Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Зима и зимние забавы»; - рассматривание дидактических картинок «Зима», «Зимние виды спорта» и В. Сурикова «Взятие снежного городка»; «Художественно – эстетическое развитие»: - лепка: «Снежная крепость».
	2. Спортивно - игровые развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества: «Будем в армии служить»; «А ну – ка, мальчишки!»; «Олимпийский калейдоскоп».	Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально – тактильный контакт.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседы о празднике 23 февраля; - рассматривание иллюстраций о военных профессиях; «Художественно – эстетическое развитие»: - приготовление подарков папам и дедушкам; - приготовление атрибутов к

			празднику; - пение: Песня «Наша Родина сильна».
Март	1. Развлечение: «Необыкновенное путешествие в Африку»	Создать праздничное спортивное настроение, привлечение учителя логопеда и родителей к спортивным формам семейного досуга.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - разучивание чистоговорок со звуками {ч – щ}; - чтение произведения К. Чуковского «Бармалей». «Художественно – эстетическое развитие»: - танец «Чунга-Чанга».
	2. Физкультурная игровая программа на территории ДОУ: «От проталинки к проталинке доберемся до завалинки».	Воспитывать интерес к спорту и физическим упражнениям.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Пробуждение весны»; «Познавательное развитие»: - дидактическая игра «Времена года»; «Художественно – эстетическое развитие»: - пение песни «Весенняя капель».
	3. Спортивная конкурсная программа: «Ленточки, скакалки, мячи и обруч, в девчачьей гимнастике очень важны».	Развивать физические качества быстроту, ловкость, силу, выносливость и волевые качества – внимание, выдержку, настойчивость.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа: «Все, что нужно знать о гимнастических предметах»; «Художественно – эстетическое развитие»:

			- выставка рисунков: «Мой веселый, звонкий мяч»; - музыкально ритмическая игра «Хула-хуп».
Апрель	1. Спортивный праздник: «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».	Улучшать взаимоотношение родителей и детей. Повышать интерес к физкультуре и спорту. Развитие физических качеств.	Образовательные области: «Художественно – эстетическое развитие»: - выставка стен газет: «Любим спортом заниматься».
	2. Весенняя спартакиада: «Разноцветные шары».	Закрепить навыки в беге, метании, прыжках. Развивать стремление к победе. Воспитывать чуткое и дружеское отношение друг к другу.	Образовательные области: «Речевое развитие» - беседа о воздушном шарике, его назначении; - заучивание стихотворений о воздушном шарике; «Художественно – эстетическое развитие»: - слушание музыкальной сказки «Красный шарик»;
	3. Спортивный досуг: «Прыгалки – скакалки».	Повысить интерес к занятиям физической культурой. Учить выполнять упражнения со скакалкой.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - беседа «Откуда появилась скакалка»; «Художественно – эстетическое развитие»: - музыкальная «Степ-зарядка со скакалкой»;
Май	1. Физкультурный праздник «Вот и лето пришло!».	Развивать волевые качества, стремление к победе.	Образовательные области: «Речевое развитие»:

			- отгадывание загадок и заучивание стихов о лете; «Художественно – эстетическое развитие»: - подготовка атрибутов и оформление спортивной площадки для проведения физкультурного праздника.
	2. Спортивное развлечение: «Мой друг - мяч»	Развивать двигательные навыки, физические качества, желание заниматься спортом. Научить родителей играть со своими детьми в мяч, пропаганда здорового образа жизни.	Образовательные области: «Речевое развитие»: - ситуативный разговор: «История появления мяча»; - отгадывание загадок о мяче; «Художественно – эстетическое развитие»: - «Танец дружбы»; - фотовыставка: «Мой друг - мяч».
Июнь	1. Спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.	Создать у детей радостное настроение желание участвовать в спортивных играх.	Образовательные области: «Художественно – эстетическое развитие»: - исполнение песен «Солнечный круг», «Детство»; «Познавательное развитие»: - видео презентация «Права ребенка»;

ЛИТЕРАТУРА:

- Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2006 г /
- Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./
- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО2009г./
- Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/
- Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 2000 г./
- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./
- Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Росту здоровым [текст] программ. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В.И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г./
- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г./
- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./
- Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности дошкольников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации – М, 1999 г.
- Пенькова, А.Е. Конспект физкультурного мастер-класса по игровому стрейтчингу для педагогов в ДОУ / А.Е. Пенькова // Дошкольник. РФ – 2020. - №3 (124). – С.85. . [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://docviewer.yandex.ru/view/120933157/?page=85&*=EcDr%2BBWZCLv6Xm5N%2FkvrK0K7nBV7InVybcI6InlhLWRpc2stcHVibGljOi8vMIZSQ1FGWnpkS2k1YTVDM3RCeDI0S3ZaL2R1VjZpRG9QSDIINGI2YlhlM05EUjBkV3Y5ZVhJZUh0RjVhV1IRNXEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlljoiMjAyMDAzMDEucGRmlwiwibm9pZnJhbWUiOmZhbnHNlLCJ1aWQiOiIxMjA5MzZvZm9udC9yIj09MTU0NjI1ODk0MTc4NiwiXUoiI2MTIzNDQ4Nzc4NTg1MTUxMzQxIn0%3D
- Толмачева, В.В. Образовательная среда дошкольной образовательной организации как фактор здоровьесбережения ребенка // Мир науки – 2016. - №5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mirnauki.com/PDF/65PDMN516.pdf>

- Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336