

Физкультурно - оздоровительный проект

«Мы здоровье бережем, крепкими и сильными растем»

Раздел 1. Информационная карта проекта

1.1 Наименование проекта «Мы здоровье бережем, крепкими и сильными растем»

1.2 Вид проекта Физкультурно – развлекательный, оздоровительный, информационно – игровой.

1.3 Исполнитель Воспитатель, муз. работник, медсестра, родители, инструктор ФОК.

1.4

Адресная направленность (*целевая группа проекта*) Дети старшего дошкольного возраста

1.5 Сроки и этапы реализации проекта Долгосрочный

Раздел 2. Описание проекта.

2.1 Актуальность проекта.

Основная проблема воспитания подрастающего поколения – это воспитание здорового человека. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие. Для всестороннего развития дошкольников очень важно своевременно и качественно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Двигательная активность является важным звеном образа жизни и поведения ребенка. Сильный и ловкий ребенок, которому легко удастся осваивать новые движения, уверен в себе, и он легко преодолевает все трудности.

Родители в процессе совместной деятельности, получают необходимые рекомендации по формированию у детей здорового образа жизни. Данный проект поможет повысить интерес к физическому развитию, закрепить правила и двигательные умения в подвижных играх и упражнениях. Сформировать положительный тонус, заинтересованность родителей в совместных мероприятиях.

2.2 Основание для инициации проекта Нормативно правовые документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Устав детского сада.

- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17. 10.13г. за № 1155).

2.3 Цель проекта.

Воспитание психофизически здорового, интеллектуального развитого, социально активного ребенка. Создание положительного эмоционального настроения от совместной деятельности в проекте.

2.4 Задачи проекта.

- Формировать двигательные умения и навыки у детей, в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.
- Формировать основы здорового образа жизни.
- Создать развивающую предметную среду в группе.
- Воспитывать желание быть здоровым.

2.5 Партнеры проекта.

Воспитатели, мед. персонал, родители, инструктор ФОК.

2.6 Планируемые показатели эффективности

- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.
- Сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни/умение соблюдать режим дня, знание о правильном питании и витаминах и т. п. /
- Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Раздел 3. Дорожная карта проекта.

сентябрь

- Анкетирование родителей. *«Здоровый образ жизни»*.

- Познание ООД тема: «Что такое здоровье?»

- Заучивание считалок, пальчиковая гимнастика.
- *«Морское путешествие»* /физкультурное занятие/

октябрь

- *«Роль физкультуры в развитии ребенка»* Консультация
- Бодрящая гимнастика и физкультминутки
- *«Прогулка в осенний лес»*.
- Стендовая информация для родителей *«Спорт и дети»*.

ноябрь

- *«В гостях у сказке»* /физкультурный досуг.
- *«В страну витаминов»* /тематическое занятие с использованием мультимедийного оборудования/
- Зрительная гимнастика, пластическая гимнастика.

- Спортивный праздник «*Малые олимпийские игры*»

декабрь

- «*Зимние забавы*» выставка детских работ, совместное творчество с родителями.

- Пословицы, поговорки о физкультуре и здоровье, разгадывание загадок.

- Создание картотеки игр «*Зимние забавы*»

- «*Трус не играет в хоккей*» игра на хоккейной площадке

январь

- «*Путешествие Снеговика*» /физкультурный досуг с родителями/

- Оформление газеты «*Здоровый образ жизни в нашей семье*».

- Чтение стихов о спорте.

февраль

- «*Народные зимние игры*» тематическое познавательное занятие с использованием мультимедийного оборудования.

- Загадки о видах спорта.

- «*Юные защитники Отечества*» /веселые старты /

Март

- Выпуск буклета для родителей «*Спорт – здоровый образ жизни*».

- Игра – Триз о видах спорта.

- День открытых дверей для родителей.

- Посещение ДЮСШ

апрель

- Консультация «*Детский сад и спорт*».

- Беседа об истории Олимпийских игр.

- Посещение бассейна.

- Оформление папки передвижки «*Смелые, сильные, ловкие*»

май

- «*Веселая ярмарка движений*» физкультурный праздник с использованием народных игр.

- Массовая утренняя зарядка.

- Итоговая выставка работ по рисованию «*Мы со спортом крепко дружим*».

Здоровьесберегающие технологии :

- Народные игры, подвижные игры, спортивные игры.

- Игровые упражнения, игровые задания.
- Гимнастика корригирующая.
- Гимнастика пальчиковая.
- Гимнастика для глаз.
- Релаксация.
- Прогулка.
- Утренняя гимнастика.
- Закаливания.
- Бодрящая гимнастика.
- Индивидуальная профилактическая работа.
- Свободная двигательная активность.

Анкета для родителей:

«Здоровый образ жизни».

1. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой благотворно влияют на укрепление здоровья?
2. Занимаетесь ли Вы сами физической культурой?
3. Занимаетесь ли Вы дома со своим ребенком физической культурой?
4. Чему, по вашим наблюдениям, отдает предпочтение Ваш ребенок?
5. Какой спортивный инвентарь имеете дома?
6. Как часто использует его ребенок?
7. Готовы ли Вы оказать помощь воспитателю в изготовлении нестандартного оборудования для спортивного уголка в группе?
8. Какие вопросы физического развития и воспитания дошкольников Вы хотели бы рассмотреть на родительских собраниях, консультациях?

- По закаливанию
- Психическое развитие ребенка
- Сохранение зрения
- Физическая готовность ребенка к школе.

Список использованной литературы:

1. П. П. Бущинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада» - М. Просвещение, 1990.
2. Л. И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

3. Л. И. Пензулаева «*Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе*» - М, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.
4. Д. В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся педагогических училищ» - М, Просвещение, 1984.
5. В. А. Шишкина, М. В. Машенко «*Какая физкультура нужна дошкольнику*». Книга для воспитателей детского сада и родителей. – 2-е изд. М. Просвещения 2000.
6. И. Е. Варенин, С. Г. Кудрявцева «*Занятие по физкультуре с детьми 3-7 лет*».
7. «*Азбука физкультминуток для дошкольников*» В. И. Коваленко.
8. «*Игры которые лечат*» Е. А. Бабенкова.