Физкультурно-оздоровительный проект

**«За здоровьем в детский сад!»**

**Васильева Светлана Александровна,**

**Шипарева Нина Ивановна,**

воспитатели МБДОУ № 1,

г. Апатиты Мурманской обл.

*Я не боюсь еще и еще раз повторять:*

*забота о здоровье детей*

*– это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит*

*их одухотворенная жизнь, мировоззрение,*

*умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А.Сухомлинский*

В современном обществе актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законы Российской Федерации «Об образовании», «О дошкольном образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Конвенция о правах ребенка». Основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка. Нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.При проведении физической деятельности на свежем воздухе воспитанники получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений и подвижных игр в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Организация физкультурных занятий на свежем воздухе обеспечивает выполнение одной из главных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. При проведении физкультурной деятельности на свежем воздухе дошкольники получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физическое упражнения, спортивные игры и развлечения создают хорошее самочувствие, “заряжают” ребенка бодростью и энергией.Одним из аспектов всестороннего физического развития является формирование привычки к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Это невозможно без тесного взаимодействия с родителями (законными представителями).Только совместными усилиями семьи и детского сада можно воспитать положительное отношение к физкультуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, то и дети вырастают здоровыми и крепкими, любящими физкультуру и спорт.Поэтому организованная физкультурно - оздоровительная работа с дошкольниками по развитию двигательной функции в общей системе спортивных мероприятий становится крайне необходимой и важной как дошкольном учреждении, так и в семье.

**Гипотеза проекта**

Грамотная организация физкультурной деятельности на свежем воздухе в дошкольном учреждении, охватывающая всех участников образовательного процесса, которая позволит укрепить физическое здоровье дошкольников, а также повысить информационную компетентность родителей (законных представителей) и педагогов в образовательной области «Физическая культура».

**Цель проекта:** Создание благоприятных условий для развития и реализации потребности дошкольников в двигательной активности на свежем воздухе, формирование потребности в ЗОЖ.

**Задачи проекта:**

**Оздоровительные:** Формирование положительного отношения к физической деятельности.

Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.

Формирование у дошкольников необходимых двигательных ЗУН, способствующих укреплению здоровья.

**Образовательные:** Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

**Воспитательные:** С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.

Создать условия для проявления положительных эмоций.

**Вид проекта:** семейно-групповой, долгосрочный, практико-ориентированный, оздоровительный.

**Участники проекта**: воспитанники подготовительной группы, воспитатели, родители воспитанников(законные представители), специалисты ДОО.

**Задачи (для воспитанников):**

1.Развитие интереса к физкультуре и спорту.

2.Воспитание личностных качеств (выносливости, выдержки, смелости).

3.Укрепление здоровья посредством разнообразных видов дельности на свежем воздухе.

**Задачи (для родителей воспитанников (законных представителей)):**

1.Развивать физические и творческие способности у детей.

2. Помочь найти общие интересы в процессе формирования привычки к здоровому образу жизни.

**Образовательные технологии проекта:**

- организационно-педагогические;

- психолого-педагогические;

- учебно-воспитательные;

- здоровьсберегаюшие;

**Ожидаемые результаты:**

1. повышение эмоционального, психологического и физического благополучия у дошкольников и взрослых;

2. активное участие родителей (законных представителей) в спортивных мероприятиях, повышение уровня педагогической компетентности.

3. формирование потребности в здоровом образе жизни;

4. личностный интерес воспитанников к своему спортивному росту.

**Формы проекта:**

*1. организованная образовательная деятельность:*

- НОД по физической культуре на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями);

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;

- гимнастика (сюжетная, с предметами, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);

- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, оздоровительный бег;

- проектная деятельность;

- прием воспитанников на улице в теплое время года;

- оснащение спортинвентарем, оборудованием, , спортплощадки;

*2. Совместная деятельность с воспитанниками:*

-подвижные игры, музыкальные паузы;

-спортивные праздники и развлечения;

-участие в соревнованиях;

-коммуникативные игры, игровые беседы с элементами движений;

- «Дни здоровья», « Недели здоровья»;

*3. Самостоятельная деятельность воспитанников:*

- свободная деятельность в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений.

*4. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурной работы.*

- совместная физкультурно- досуговая деятельность;

-наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), анкетирование;

-организация совместного активного отдыха;

*5. Взаимодействие со специалистами ДОО:*

- педагога-психолога, музыкального руководителя, медицинского персонала.

**Содержание проектной деятельности:**

**1 этап: подготовительный.**

-Подборка методического и дидактического материала;

-Подбор художественной литературы;

-Разработка регламентируемой образовательной деятельности по проекту;

-Оформление папок передвижек для родителей (законных представителей) по теме проекта;

-Оформление фотоальбома для воспитанников "Такой разный спорт";

-Подбор картотеки пословиц, поговорок, загадок о спорте;

-Анкетирование родителей(законных представителей): «О здоровье всерьез».

**2 этап: практический.**

Основной этап работы реализовывался на протяжении всего учебного года. Целью данного этапа является: формировать у воспитанников осознанную потребность в двигательной активности, здоровьесберегающее и здоровьеформирующее поведение при спортивной деятельности на улице.

Для того чтобы поддержать интерес к физической деятельности на свежем воздухе, а так же повысить активность родителей (законных представителей), была разработана система физкультурных мероприятий:

**с воспитанниками:**

- проведение НОД по физкультуре на свежем воздухе;

- проведение оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья;

**с родителями (законными представителями):**

- организация и проведение родительских собраний;

- привлечение к активному участию в физкультурно - оздоровительных мероприятиях на улице;

**с педагогами:**

- создание картотек: подвижных и народных игр, дыхательных упражнений;

- оснащение проекта методическими пособиями;

Физкультурно-образовательная деятельность с воспитанниками, с родителями (законными представителями) и педагогами см. **Приложение**

**3 этап: заключительный.**

В ходе работы над проектом были получены следующие результаты:

**у воспитанников:**

- повысился интерес к физическим упражнениям и спорту на свежем воздухе;

- снизился процент болеющих дошкольников в группе;

**у родителей (законных представителей):**

- повысилась активность в образовательной области «Физическая культура» и к здоровому образу жизни детей в целом;

**Дальнейшее развитие проекта:**

- проектировать физкультурно-развивающую среду в группе в соответствии с реализацией поставленных задач проекта;

- создавать единые благоприятные условия в ДООи в семье для оздоровления дошкольников через систему физкультурно – оздоровительных мероприятий;

- совершенствовать качества воспитательно-образовательного процесса по физической культуре путем интеграции разных направлений, используя педагогические технологии, инновации, методики.

**Выводы:**

Вследствие  реализации педагогического проекта у дошкольников выработалась  устойчивая мотивация к систематической спортивной деятельности по физической культурой на свежем воздухе. Воспитанники ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о ЗОЖ,  средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Внедряемая система целенаправленных мероприятий привела к  изменениям  в показателях физического развития и здоровья дошкольников: снижению заболеваемости детей.

Воспитанники стали чаще посещать спортивные кружки и секции, многие родители (законные представители) организовали дома спортивные уголки и занимаются вместе с детьми физкультурой, участились семейные посещения общественных спортивных мероприятий в городе.

Таким образом, проект «За здоровьем в детский сад» привел кповышение эффективности педагогического опыта по формированию потребности воспитанников в физкультурной деятельности на свежем воздухе.

**Список используемой литературы:**

1. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004-№17.

2. Гордеева В. А. Инновационные подходы к физкультурно оздоровительной работе в ДОУ // Управление ДОУ. - 2006. - №8.

3. Казаковцева Т. С. Программа по валеологии и физической культуре для ДОУ "Здоровье с детства" Киров - 1997г.

4. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья // Управление ДОУ. - 2004. - №3.

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста, М. :2004г.

6. Семенова А. Ю. Формирование культуры здоровья воспитателей ДОУ /А. Ю. Семенова, Т. В. Карасева, С. Ю. Толстова // Наука и Школа. - 2008. - №1.

7. Стеркина Р. Б., Авдеева Н. Н., Князева О. Л. Основы безопасности детей дошкольного возраста: программа для дошкольных образовательных учреждений / – М. : АСТ, 1998г.

8. Интернет - источники

http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productld/50722/

http://www.teoriya.ru/

http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protsesse-modeliro

**Приложение**

**Физкультурно- образовательная деятельность**

*Сентябрь - Октябрь-Ноябрь*

**Познавательное развитие:**

-познавательные беседы: «Что такое физкультура?», «Для чего нужна физкультура?», «Физкультура для здоровья»;

-дидактические игры: «Назови физкультурное упражнение», «Физкультурное оборудование», «Я и физкультура», «Полезная и вредная еда», «Чтобы быть здоровым надо», «Хорошие привычки», «Разложи правильно», «Как нужно ухаживать за собой», «Если я делаю так», «Выбери блюдо», «Откуда берутся болезни», «Правильно питаемся, здоровья набираемся», «Кто живет в молочной стране»;

-игры-загадки: «Правильно ли я выполняю физкультурное упражнение?», «Для какого вида основных движений необходимо определенное спортивное оборудование?»;

**Речевое развитие:**

-чтение художественной литературы: «Я расту», «Девочка чумазая» А. Барто, «Мойдодыр» К. Чуковский, «Вредные привычки» Г. Остер, «Волшебный морж», «Спаси Веронику», «Зарядка и Простуда», «Денис и медвежонок Денни» Шоргина Т. А.;

Социально-коммуникативное развитие:

- спортивное развлечение «Спортивная осень»

**Художественно- эстетическое развитие:**

-прослушивание музыкальных произведений: Олимпийские марши, спортивные марши, физкультурные марши, гимн Российской Федерации;

-изобразительная деятельность на тему: рисование иллюстраций к книге «Секреты здоровья»,«Как я занимаюсь физкультурой», «Полезные и неполезные продукты», «Правила гигиены»; аппликация: составление коллажа «Полезные картинки»;

**Физическое развитие:**

-придумывание детьми своих физических упражнений для овладения основными движениями;

- подвижные игры на прогулке: «Футбол», «Попади в цель», «Догони»;

- индивидуальная работа по закреплению качеств основных движений: прыжки на скакалке, ходьба по канату различными способами, забрасывание колец в кольцеброс, овладение мячом разными способами, сбивание кеглей, прыжки разными способами;

*Декабрь – Январь- Февраль*

**Познавательное развитие:**

-тематические беседы с детьми на темы: «Олимпийские кольца», « История полярной Олимпиады»; «Зимние виды спорта», «Полезные продукты», «Правила гигиены», «Врачи – наши помощники»;

-дидактические игры: «Назови вид спорта», «Узнай по описанию», «Спортивный инвентарь», « Кто лишний», «Здоровая пища», «Что полезно, а что нет», «Как готовиться ко сну», «Какие предметы нам нужны, чтобы быть чистыми, опрятными», «Найди дорогу к полезным продуктам», «Угадай загадку, покажи отгадку», «Из чего варят кашу и как её сделать вкусной», «Найди отличия», «Составь меню»;

- опытно-экспериментальная деятельность: «Нахождение пульса», «Рассматривание кожи в лупу», «Значение воздуха для организма», «Воздух внутри нас»;

**Речевое развитие:**

-составление рассказов на тему: «Мой любимый вид спорта»,«Как гулять детворе зимой во дворе», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»;

- чтение художественной и познавательной литературы о спорте: В.А.Осеева «На катке», К. Авдеенко« Ваня хоккеист», Н.Н. Носов « Наш каток» и т.д.;

-разучивание стихов о физкультуре и спорте, спортивных девизов, речёвок, олимпийской клятвы;

-отгадывание спортивных загадок, кроссвордов, ребусов;

- конкурс чтецов на тему « Нам смелым и сильным, и ловким со спортом всегда по пути»;

**Социально-коммуникативное развитие:**

- экскурсии: ДЮСШ «Универсал», детская библиотека - фотовыставка «Праздник Севера»;

- создание коллекционных открыток о празднике Севера;

**Художественно-эстетическое развитие:**

- выставки детских работ на тему « Любим спортом заниматься, бегать, прыгать, кувыркаться»; Олимпийский мишка», «Зимние забавы», «Мы – спортсмены» и др.;

- Конкурс рисунков «Мы - лыжники».

**Физическое развитие:**

- тематические ООД с элементами зимних видов спорта;

- игры – эстафеты «Лыжные гонки», « Хоккей»;

- физкультурно - оздоровительный проект «Неделя здоровья»;

- совместное с родителями посещение катка в рамках мероприятия «Отдых выходного дня»;

- северные народные подвижные игры и эстафеты «Нарды» (прыжки через санки», «Оленьи упряжки»;

-физкультурный досуг «А ну-ка мальчики!» в рамках Хибинского фестиваля;

**Взаимодействие с родителями (законными представителями)**

- круглый стол с родителями( законными представителями) «Значение здорового образа жизни в укреплении здоровья ребенка»;

- совместно с родителями рукотворная книга о спорте « Мы – спортивная семья: мама, папа, я»;

Март- Апрель- Май

**Познавательное развитие:**

- тематические беседы на темы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Как устроено наше тело? », «Микробы и мыло», «Для чего нужна зарядка», «Что такое плоскостопие», «Пришла весна, ребятишкам не до сна»;

- рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте;

- опытно-экспериментальная деятельность: «Превращения воды», «Фильтрование грязной воды», «Сравнение чистых и грязных рук»;

- дидактические игры: «Органы чувств», «Внутренние органы человека», «Сложи человека из геометрических фигур», «Строение человека», «Пищевое лото», «Полезные и вредные продукты»;

- настольно - печатные игры: «Операция», «Витаминный мешочек», «Узнай по запаху», «Расскажу, но не покажу», «Я начну, а ты продолжи», «Советы Мойдодыра»;

**Речевое развитие:**

- составление рассказа на тему: «Моё здоровье», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Будь внимателен в играх на улицах», «Здоровая полноценная пища»;

- разучивание и объяснение пословиц и поговорок о здоровье;

- разучивание стихотворений о ЗОЖ: Элени Керра «Здоровье», А. Гришин. «Мы здоровы», Н. Ярославцев. «Зарядка», Е. Силёнок. «Будьте здоровы»;

- чтение художественной литературы: С. Афонькин «Как стать сильным», Г. Ладонщиков «Картинки-спортинки», В. Голявкин «Про Вовкину физкультуру», Л. Мезинов «Силач»;

**Физическое развитие:**

- физкультурный досуг «Здравствуй солнце!»;

- подвижные игры: «Горелки», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два мороза», «Заря – заряница», «Караси и щука», «Космонавты», «Мы веселые ребята», «Мы по Африке гуляем»;

- пальчиковые игры: «Сел на ветку снегирек», «Улитка, улитка», «Как у нашего кота», «В нашей избушке», «Где твой дом», «Жили, были зайчики», «Вдоль по реченьке»;

- совместное физкультурное занятие   детей с родителями (законными представителями)

« Папа, мама, я – здоровая семья! »;

**Художественно- эстетическое развитие:**

- конкурс рисунков на тему: «Путешествие в страну здоровья», лепка на тему: «Моя спортивная семья», коллаж «Полезные продукты на столе»;

**Социально-коммуникативное развитие:**

- экскурсия в спортивную школу «Фестиваль подвижных игр»;

- оформление фотовыставки «Спорт в жизни нашей семьи»;

- презентация на тему «Здоровый образ жизни»;

Июнь – Июль- Август

**Образовательная педагогическая работа с детьми в летний период года**

**Познавательное развитие:**

- беседы с детьми на тему: «Чистота и здоровье», «О здоровой пище», «Как можно заботиться о своем здоровье», «Мы хотим быть здоровыми»;

- блиц-опрос «Что я знаю о здоровье»;

- дидактические игры: «Помоги спортсмену», «Кто самый внимательный», «Пять названий», «Назови игру, в которой нужно быстро бегать», «Волшебный квадрат», «Кто больше?», «Не сердись, а улыбнись»;

**Речевое развитие:**

- чтение художественной литературы: Г. Сапгир «Зарядка в океане», В. Берестов «Как я плавать научился», А. Катуфин «Воспитай себя», «Уроки Знайки»;

- стихотворная пьеса «О пользе витаминов»;

**Социально-коммуникативное развитие:**

- развлечение «Праздник мыльных пузырей»;

- физкультурно- спортивные досуг досуги «В здоровом теле – здоровый дух», «Летняя Олимпиада»; « Волшебные цветы»;

**Художественно-эстетическое развитие:**

- выставка рисунков: «Лето красное – для здоровья время прекрасное»;

- аппликация на тему «Яркое лето»;

**Физическое развитие:**

- подвижные игры на прогулке: «Ловишки в кругу», «Лисий след», «Золотые ворота», «Кто быстрее», Кого назвали, тот и ловит», «Солнышко и дождик», «Озорной мяч»;

**Физкультурно- оздоровительная работа с детьми в летний период года**

**Обеспечение здорового ритма жизни:** организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период, соблюдение питьевого режима.

**Физические упражнения:** утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, упражнения, развлечения, подвижные, спортивные игры, профилактическая гимнастика (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, улучшение зрения и т.д.);

**Световоздушные ванны:** проветривание помещений (сквозное), сон при открытых форточках, прогулки на свежем воздухе 2 раза в день,обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;

**Активный отдых:** развлечения и праздники, дни здоровья, походы на территории детского сада;

**Музыкотерапия:** музыкальное сопровождение режимных моментов, игр, упражнений, развлечений, музыкальная и театрализованная деятельность в летний период;

**Психогимнастка**: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игровой самомассаж, дыхательная, звуковая, пальчиковая гимнастика;

**Закаливание:** хождение босиком, игровой массаж, обтирание, «Дорожка здоровья» (в группе), обливание ног водой;

**Пропаганда ЗОЖ:** организация консультаций, бесед;

**Витаминотерапия:** включение в рацион питания: соков, фруктов, овощей, зелени;