

Творческо-информационный проект

«**Быть здоровым — это модно!**»

для детей **5-7 лет**
(долгосрочный, октябрь-май)

Составила:

инструктор по физической культуре
Шайхутдинова Юлия Анатольевна

Актуальность проекта

Актуальность проблемы сохранения здоровья очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки людей. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого дошкольного учреждения.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Цель проекта: уточнение и расширение представлений детей и их родителей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: углублять представления детей о здоровой пище; познакомить с понятием «режим дня»;

дать представление об устройстве и функционировании человеческого организма; расширить представление детей о правилах поведения в общественных местах.

Воспитательные: воспитывать потребность в личной гигиене, желание быть здоровым.

Оздоровительные: продолжить выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, закаливающие процедуры; соблюдать двигательный режим в течение дня.

Ожидаемый результат.

В ходе реализации данного проекта будет установлено единство дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка. Родители убедятся, что совместная спортивно - оздоровительная деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому.

Увеличится количество желающих родителей участвовать во всех формах организации физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении.

Дети получают первичные представления о том, как устроен человек из каких частей тела он состоит. Познакомятся с новыми видами спорта.

Физические качества детей будут эффективно развиваться. Повысится скорость формирования важных двигательных навыков детей, а здоровье будет сохраняться и укрепляться. Ожидается положительная динамика темпов прироста физической подготовленности детей.

Снизится общая заболеваемость детей по дошкольному учреждению.

Участники: инструктор по физической культуре, дети старшей и подготовительной групп, воспитатели, родители воспитанников, музыкальный руководитель.

Решение поставленных задач с родителями:

1. Консультации для родителей.

тема	Примерная дата
«Спортивная форма должна быть всегда «в форме»!	Сентябрь
«Здоровье начинается со стопы». Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.	Ноябрь
«Начинаем утро с зарядки». Мастер - класс для родителей по проведению утренней гимнастики в игровой форме дома.	декабрь
«Спортивный уголок дома» Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей.	февраль
«Физкультура и логопедия» Мастер - класс для родителей. Сочетание двигательных заданий, сопровождающихся речью, способствует развитию детей.	апрель
«Лето, лето к нам пришло. Стало сухо и тепло. По дорожке прямиком. Ходят ножки босиком» Игры летом на свежем воздухе и закаливающие процедуры.	июнь

2. Анкетирование родителей «Здоровье моего ребенка» с целью выявить уровень физического воспитания в семье.

3. Родительское собрание «Будь здоров, малыш». Объяснить актуальность данной темы, повысить интерес к ЗОЖ

4. Изготовление нестандартного спортивного оборудования и инвентаря

5. Выпуск стенгазеты «Здоровый малыш» Объяснить актуальность данной темы, повысить интерес к ЗОЖ. Привлечь родителей к творческому участию в реализации проекта.

Решение поставленных задач с детьми:

1. Диагностика детей с целью оценить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.
2. Индивидуальная работа с ослабленными детьми
3. Разучивание подвижных игр, логоритмических и музыкально-ритмических упражнений.
4. Ознакомление с различными видами спорта и знакомство с выдающимися спортсменами.
5. Беседы и НОД по формированию ЗОЖ.
6. Разучивание комплексов дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Решение поставленных задач со специалистами:

1. Консультации для воспитателей и специалистов.

Цель: совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

тема	Примерная дата
1. «Двигательный режим дня в детском саду».	Сентябрь
2. «Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна».	Декабрь
3. « Физическая готовность детей к школе».	Март
4. «Организация самостоятельной двигательной деятельности на участке летом».	Май

2. Выставка рисунков детей на тему «В здоровом теле - здоровый дух»
3. Создание картотеки рассказов, пословиц, поговорок и стихов о пользе ЗОЖ.
4. Обогащение спортивных уголков во всех возрастных группах.
5. Подбор материала для бесед медсестры.
6. Создание картотеки по зимним и летним видам спорта.

Оформление результатов работы по проекту:

- конспекты,
- игры,
- пособия,
- фотоматериалы,
- выставка материала на сайт ДОУ.

Содержание проекта.

№	Мероприятия
В течение проекта	<p>Игры на свежем воздухе. Закрепить различные игровые упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков.</p> <p>Проведение утренней гимнастики на улице.</p> <p>Гимнастика пробуждения.</p> <p>Расширить комплексы закаливающих мероприятий.</p>
Январь – март	<p>Ходьба на лыжах. Научить простейшим приемам передвижения на лыжах.</p> <p>Знакомство с зимними видами спорта, обучение элементам хоккея.</p>
Октябрь	<p>Поход в осенний парк. Совершенствование двигательной деятельности детей в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей.</p>
	<p>Дни здоровья «Как звери и птицы к зиме готовятся» Создание радостного настроения у детей, удовлетворение их двигательной активности.</p>
	<p>Беседа «Пища живая и мертвая» Формировать у детей основ культуры питания как одной из составных ЗОЖ. Дать понятия о здоровом и правильном питании</p>
Ноябрь	<p>Физкультурный досуг «Все мы скоро подрастем и в пожарные пойдем»</p>
	<p>Спортивный праздник ко Дню матери «Цветик - семицветик» Создание радостного настроения у детей, удовлетворение их двигательной активности.</p>
	<p>НОД на тему «Как устроен человек» Дать детям элементарные знания и понятия о том, как устроен человек. Развить у детей элементарные знания о своем организме, способствовать укреплению своего здоровья через массаж и дыхание</p>
Декабрь	<p>НОД «Физическая культура» с использованием нетрадиционного оборудования «Мы по камушкам пойдем». Способствовать закреплению умения владеть своим телом, развивать фантазию и творчество, используя нестандартное оборудование и инвентарь</p>
	<p>Спортивный досуг «Путешествие в Арктику»</p>
	<p>НОД на тему «Мой режим дня» Закрепить с детьми знания о режиме дня, выучить его краткое определение</p>

Январь	Беседа « Витамины – наши друзья» Расширить знания детей о разнообразных продуктах, содержащих витамины. Определить значение витаминов для растущего организма.
	Физкультурный досуг «зимние забавы с Тол Бабаем»
Февраль	Физкультурный досуг «На санках по горе крутой». Формировать у детей представление о влиянии зимних игр и забав на укрепление здоровья.
	Беседа «Кашель Вирусович Грипп» Знакомить детей с мерами профилактики простудных заболеваний.
	Зимний поход. Совершенствование двигательной деятельности детей в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей.
Март	День здоровья «Школа Неболейкина».
	Беседа «Береги свои глаза». Повторить с детьми комплексы гимнастики для глаз. Развить у детей элементарные знания о своем организме, вызвать желание заботиться о своем здоровье.
	Физкультурный досуг «Машины и пассажиры» Формировать навыки культурного и безопасного поведения на улице и в транспорте, закреплять виды транспорта и правила для пассажиров. Способствовать созданию положительного эмоционального настроения.
Апрель	Физкультурный досуг «Все мы скоро подрастем и в космонавты мы пойдем»
	Поход «Встреча весны» Совершенствование двигательной деятельности детей в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей.
	НОД «Вот я какой!» Закреплять знания детей о своем собственном организме, об органах чувств
Май	«Мама, папа, я – дружная семья» Спортивный праздник с участием родителей. Развитие семейного творчества и сотрудничества семьи и детского сада, воспитание у детей чувства любви и уважения к родителям, гордости за свою семью, сплочение детского коллектива
	НОД «Как работает мое тело!» Закреплять знания детей о своем собственном организме, об органах чувств
	Физкультурный досуг «Весну провожаем, лето встречаем!»

Список используемой литературы:

- Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2011г.;
- Коноваленко В. В., Коноваленко С. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. – М. : «Издательство ГНОМ и Д» 2012г.;
- Томилова Т. В.Как работает мое тело. Занимательные эксперименты и наблюдения для школьников. – М.: Эксмо, 2015;
- Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2010.;
- Нищева Н.В. Логопедическая ритмика в системе коррекционно- развивающей работы в д/с .– СПб:ДЕТСТВО-ПРЕСС,2014