

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение:
« Центр развития ребенка - детский сад №11 «Голубой вагон»» г. Сальска

Здоровьесберегающий проект «Здравушка»!

Инструктор по физической культуре

Пономаренко О.В.

г. Сальск 2018 год.

Паспорт проекта

Программное содержание:

- Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, а также психологическую компетентность в сохранении и укреплении психического здоровья всех участников педагогического процесса: педагогов, детей, родителей.
- Расширить знания детей и родителей о физкультуре и спорте;
- Знакомить детей с параметрами здоровья и методами работы по сохранению и укреплению личного здоровья.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

Актуальность проекта

Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Настоящий проект поможет сблизить родителей, детей, педагогов и позволит сложную задачу (воспитание здорового человека) сделать немного проще.

Таким образом, основанием для разработки данного проекта явилось изучение проблемы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в современных условиях, формирование мотива самосохранения, воспитание привычки думать и заботиться о своем здоровье. В последнее время данные аспекты стоят особенно остро и объясняются рядом причин: социально – экономическая ситуация современного мира отражается, прежде всего, на детях (находят место опасная социальная ситуация, неудовлетворительный биологический прогноз и пр.). Родители и педагоги обеспокоены завтрашним днем молодых россиян. Какое здоровье, воспитание, образование и развитие получат дети, как они будут подготовлены к жизни в быстроменяющемся мире. Несмотря на то, что это очень серьезный и сложный вопрос, мы считаем возможным и необходимым знакомить детей с выработкой навыков по уходу за телом, созданием условий для закаливания, включения в различные виды спорта, используя в своей работе специфические методы и приемы (тематические дидактические пособия, интегративные методы, мотивационные приемы, коммуникативно – информационные, выполнение практических заданий, выстраивание партнерских отношений).

Сложность заключается, прежде всего, в возрастных особенностях ребенка, его опыте, который еще невелик. Несмотря на то, что это очень серьезный и сложный подход к развитию здоровой личности, я считаю возможным и необходимым знакомить детей с основами правильного отношения к своему здоровью уже в дошкольном возрасте.

Воспитание у ребенка – дошкольника навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих вырабатывается через приобретенные навыки, полученный опыт и общее самочувствие. Все это является основой физического воспитания дошкольника.

Устный опрос родителей на начало учебного года показал, что необходимо организовать просветительскую работу среди родителей с дальнейшим сотрудничеством. Лишение свободы движения, которое относится к базовым физическим потребностям ребенка, большинством родителей всерьез не воспринимается. Только 50 % родителей понимают, что, системность и последовательность усвоенных правил и норм способны выполнить критерии: самосохранение, забота о здоровье, социальная адаптированность и прочее.

Внедрение данной формы работы приобщит не только воспитанников к основам культуры здоровья и безопасности, к желанию быть здоровым и вести здоровый образ жизни, но и их родителей. Для педагогов – это осознание и ответственное понимание, что мир детства воспитанников существует в реальном мире, в котором каждый ребенок соприкасается, как с положительным, так и с негативным опытом. Задача педагога донести через активные формы работы (игровые умения, проявление заботы, физкультурно – оздоровительную деятельность, с помощью слова формирование положительной оценки) знания, выработать уверенность в себе и в своих возможностях, перспективы успешного жизнепрживания, заложить основы ЗОЖ.

Таким образом, возникшее противоречие, с одной стороны – это важность и необходимость формирования у детей и родителей знаний о здоровом образе жизни, воспитания у них любви к физкультуре и спорту, и с другой – недостаточность целенаправленной, систематической работы по этой проблеме привели к выбору темы проекта.

Цель проекта: формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни, а также сохранение психологического здоровья.

Задачи проекта:

1. Обеспечивать направленность ребёнка на укрепление здоровья, физического и психического развития.
2. Прививать любовь к физическим упражнениям.
3. Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.
4. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, настроения.

Продолжительность проекта: октябрь 2018 г. - апрель 2019 г.

Участники проекта: дети группы комбинированного вида 5-6 лет «Гномики», инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели, родители.

Вид проекта: долгосрочный, практико-ориентированный.

Предполагаемый продукт проекта: итоговое мероприятие: спортивное развлечение для детей и родителей, разработанные рекомендации для педагогов; разработанные рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, по приобщению их к физической культуре и спорту.

Ожидаемые результаты:

1. повышение эмоционального, психологического и физического благополучия детей и взрослых;
2. наличие потребностей в здоровом образе жизни;
3. развитие культуры движений;
4. личностный интерес детей к своему спортивному росту.

Список литературы:

Литература:

1. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», издательство «Учитель» 2009 год.
2. З.А. Клепинина «Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье», изд. «АРКТИ» Москва 2010 год.
3. В.Л. Дружинина, Л.В. Абдульманова «Здравушка», Ростов-на Дону 2001 год.
4. Т. П. Колодяжная, Е. А. Чекунова - «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада – Ростов- на- Дону 2009 год.
5. М. Н. Кузнецова - «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» - практическое пособие Москва «Айрис Пресс», 2007 год.
6. С. А. Пономарев – «Растите малышом здоровыми» - Москва 1989 год.
7. А. К. Сундукова «Волшебный мир здоровья» - Москва «Дрофа», 2010 год.

Содержание проекта

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный этап
<p>– постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;</p> <p>- подбор методической литературы для реализации проекта;</p> <p>– подбор наглядно-дидактического материала; развивающей среды в группе и спортивном зале.</p>	<p>ознакомление детей с литературой по теме;</p> <p>– проведение бесед;</p> <p>– работа с родителями (разработка рекомендаций);</p> <p>– проведение ООД по физическому развитию;</p> <p>– рисование с детьми на тему «Спорт и здоровье».</p> <p>- создание фотоальбома: «Мы</p>	<p>– анализ результатов проекта.</p>

	здоровыми растём»! – проведение итогового спортивного мероприятия.	
--	---	--

План работы

Дата	Содержание работы	Участники	Ответственные
Подготовительный этап			
октябрь	1. Постановка цели, задач, определение актуальности и значимости проекта. 2. Подбор методической литературы для реализации проекта).	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог
ноябрь	1. Разработка бесед с детьми. 2. Разработка рекомендаций для воспитателей группы 5-6 лет «Гномики». 3. Разработка рекомендаций для родителей. 4. Организация развивающей среды. Подбор совместно с воспитанниками спортивного оборудования.	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог
Основной этап			
Октябрь 1 неделя	Анкетирование родителей на тему: «Спорт в семье».	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог воспитатели группы, родители.	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.
2-3 неделя	Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о значении физкультуры и спорта в жизни человека.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы, воспитанники.	Инструктор по физической культуре
4 неделя	Спортивный досуг «Осенний семейный кросс».	Инструктор по физической культуре,	Инструктор по физической культуре

		воспитатели группы, воспитанники	
ноябрь 1-2 неделя	1. Приветствие-игра-знакомство «Здравствуйте»! 2. Кинезиологические упражнения: -ходьба перекрёстная; -ходьба параллельная. 3. Психогимнастика «Встреча с бабой Ягой». 4. Самомассаж. 5. Релаксация «Пружинки».	Педагог-психолог, инструктор по физической культуре, воспитанники.	Педагог-психолог, инструктор по физической культуре.
3-4 неделя	1. Спортивный досуг «День здоровья». Поход в осенний парк. 2. Родительское собрание: «Здоровый образ жизни в семье». Цель: знакомство с результатами анкетирования, пропаганда ЗОЖ. 3. Кинезиологическое упражнение «Лезгинка». 4. Ритмическая гимнастика (русская народная песня «Два весёлых гуся») 5. Релаксация «Тихое озеро».	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог воспитанники	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.
декабрь 1-2 неделя	1. Спортивные игры на воздухе. 2. Беседа-презентация «Спортсмены-параолимпийцы». 3. Консультация для родителей «Сколиоз у детей: как его вовремя выявлять и успешно преодолевать». 4. Психогимнастика «Сказочное ассорти». 5. Массаж в парах «Дождь». 6. Релаксация «Волшебный сон».	Инструктор по физической культуре педагог-психолог воспитанники	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели групп.

декабрь 3-4 неделя	<p>1. Беседа на тему: «Великие спортсмены». Библиография.</p> <p>2. Свободное общение на тему: «Зачем нужна физкультура и спорт».</p> <p>3. Знакомство с пословицами о физкультуре и спорте.</p> <p>4. Приветствие «Два прихлопа, два прихлопа».</p> <p>5. Ритмика в стиле русского танца (хоровод «Ух ты, зимушка-зима»).</p> <p>6. Массаж лица «Носик, носик».</p>	Инструктор по физической культуре педагог-психолог воспитанники	Инструктор по физической культуре
январь	<p>1. Презентация на тему: «Зимние виды спорта».</p> <p>2. Сказкотерапия.</p> <p>3. Психогимнастика «Сказочное ассорти».</p> <p>4. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку».</p>	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре, воспитанники	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре педагог-психолог
февраль 1-2 неделя	<p>1. Игры, которые нас лечат.</p> <p>2. Прослушивание аудиозаписей песен о спорте</p> <p>3. День Здоровья «Зимние забавы».</p>	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре, воспитанники	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре
февраль 3-4 неделя	<p>1. ООД по физическому развитию «Осанка-зеркало здоровья».</p> <p>2. Психогимнастика «Полёт орла».</p> <p>3. Логоритмика «Сказочная зарядка».</p>	Инструктор по физической культуре педагог-психолог воспитанники	Инструктор по физической культуре педагог-психолог
март 1-2 неделя	<p>1. Конкурс рисунков совместно с родителями на тему: «Мы со спортом очень дружим»!</p> <p>2. Приветствие с помощью</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы,	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог

	<p>рук.</p> <p>3. Кинезиологические упражнения: -«Кулак-ладонь»; -«Ухо-нос».</p> <p>4. Релаксация «Птички».</p>	<p>воспитанники, родители</p>	
<p>март</p> <p>3-4</p> <p>неделя</p>	<p>1.Круглый стол с родителями «Физическое развитие ребёнка в семье и ДОУ».</p> <p>2.Психологический тренинг «Мир детский и мир взрослый».</p> <p>3.Психогимнастика «Теремок».</p>	<p>Инструктор по физической культуре, Педагог-психолог; воспитатели группы, воспитанники, родители</p>	<p>Инструктор по физической культуре, педагог-психолог</p>
<p>апрель</p> <p>1-2</p> <p>неделя</p>	<p>1. Рекомендации для родителей «Какую обувь покупать детям».</p> <p>2. Игры на формирование правильной осанки: -«Живое кольцо»; - «Маленький гимнаст»; - «Регулировщик».</p> <p>3. Приветствие «Общий круг».</p> <p>4. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.</p>	<p>Инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели группы, воспитанники, родители</p>	<p>Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.</p>
<p>апрель</p> <p>3-4</p> <p>неделя</p>	<p>1.Разработка памяток для родителей «О здоровом образе жизни».</p> <p>2. Заключительное мероприятие-семейный час «Спортивное развлечение с родителями и детьми».</p>	<p>Инструктор по физической культуре, педагог-психолог воспитатели группы, музыкальный руководитель.</p>	<p>Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.</p>
Заключительный этап			
<p>май</p>	<p>Анализ результатов проекта.</p>	<p>Инструктор по</p>	<p>Инструктор по</p>

	<p>1. Создание компьютерной презентации о ходе реализации проекта: «Лучший здоровьесберегающий проект «Здравушка»».</p> <p>2. Рефлексия педагогов. Определение значимости проекта для образовательного процесса.</p>	<p>физической культуре, педагог-психолог.</p>	<p>физической культуре, педагог-психолог.</p>
--	--	---	---