

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Педагогический проект  
"Будьте здоровы!"**

**Разработала: старший воспитатель  
МАДОУ «Колокольчик» город Когалым  
Черненко Марина Александровна**

**г. Когалым 2019г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Паспорт проекта .....</b>	<b>3</b>
<b>Актуальность проекта .....</b>	<b>4</b>
<b>Обоснование необходимости проекта.....</b>	<b>5</b>
<b>Мониторинг (диаграмма № 1).....</b>	<b>6</b>
<b>Цель и задачи .....</b>	<b>6</b>
<b>Ожидаемый результат.....</b>	<b>7</b>
<b>Формы и методы реализации проекта.....</b>	<b>8</b>
<b>План реализации проекта.....</b>	<b>8</b>
<b>Результативность.....</b>	<b>10</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>11</b>
<b>План мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ.....</b>	<b>12</b>
<b>Анкета «Определение уровня знаний о ЗОЖ».....</b>	<b>13</b>
<b>Анкета «Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития дошкольников.....</b>	<b>14</b>
<b>Консультация для родителей на тему:</b>	
<b>«Профилактика плоскостопия».....</b>	<b>14</b>
<b>Консультация для родителей «Следим за осанкой».....</b>	<b>16</b>
<b>Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка».....</b>	<b>18</b>
<b>Фотоматериал .....</b>	<b>20</b>
<b>Перспективное планирование по физическому воспитанию с родителями.....</b>	<b>27</b>
<b>Физкультурный досуг «Джунгли зовут».....</b>	<b>28</b>
<b>Спортивное развлечение «Космонавтом стать хотим».....</b>	<b>32</b>
<b>Используемая литература.....</b>	<b>36</b>

## ПРОЕКТ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

### Паспорт проекта

Вид проекта	Практико- ориентированный
продолжительность	Долгосрочный, 8 месяцев (с сентября 2019 года по 30 апреля 2020 года)
Участники проекта	Дети старшего дошкольного возраста; Родители; Педагоги группы;

### Актуальность.

В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей.

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Я считаю, что главное - помочь дошкольникам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Данная деятельность строится по законам сотрудничества и сотворчества. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

Поэтому тема моего проекта звучит «Будьте здоровы!», как основа формирования здорового образа жизни дошкольников.

Обозначенная выше проблема ставит перед дошкольным учреждением следующую цель.

### **Обоснование необходимости проекта:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

В ходе реализации первого этапа проекта «Будьте здоровы!», проведено обследование детей 5-6 лет (диаграмма № 1). Результаты диагностики показали, что большинство воспитанников неплохо владеют элементарными физическими навыками, но наблюдается слабое проявление интереса к физической культуре со стороны родителей и воспитанников в силу недостатка практических навыков и времени.

Диаграмма

	Построения и перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры
Высокий	12%	20%	10%	20%
Средний	50%	36%	32%	49%
Низкий	38%	44%	58%	31%

### **Цель:**

Воспитать физически, здорового и социально-адаптированного ребенка через создание единого здоровьесберегающего процесса и через приобщение родителей к здоровому образу жизни.

- развивать у детей осознанное отношение к своему здоровью;
- совершенствовать процесс развития двигательных способностей и качеств знания и положительной самооценки у детей
- развивать навыки коммуникативного общения.

Повысить компетентность родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы.

### **Задачи проекта:**

- Изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей;
- Организовать консультации
- Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
- Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада

### **Ожидаемый результат:**

Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители

получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДООУ. Обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.

## **Формы и методы реализации проекта**

### **План реализации:**

#### **1 ЭТАП- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

1. Теоретический анализ состояния проблемы в научно-методической литературе, материалов передового педагогического опыта взаимодействия с семьей по проблеме здоровья;
2. Оценить собственные возможности и ресурсы в решении проблемы;
3. Выявить организационно-педагогические условия по приобщению к здоровому образу жизни родителей.
4. Подготовить план мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни. (Приложение № 1)
5. Подбор литературы о профилактике здоровья.
6. Провести констатирующую диагностику по выявлению уровня физического.

#### **2 ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ**

1. Совершенствование материально-технической базы;
2. Организация спортивных праздников и развлечений с привлечением родителей;
3. Разработка серий консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям.
4. Пропаганда здорового образа жизни через консультации, развлекательные мероприятия.

5. Непосредственная образовательная деятельность – три раза в неделю.
6. Закаливающие процедуры – ежедневно (контрастное)
7. Коррекция опорно- двигательного аппарата – каждый день во время НОД и индивидуальная работа.
8. Кварцевание – каждый день.
9. Профилактика гриппа – по необходимости.
10. Дыхательная гимнастика – два-три раза в неделю.
11. Досуги и дни здоровья – один раз в месяц
12. Массаж планируется как третья часть НОД
13. Анкетирование родителей (Приложение № 2)
14. Проведение спортивных праздников, досугов, дней здоровья.
15. Организация совместного отдыха, родительских собраний.

### 3 ЭТАП – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

1. Получение реальных данных о здоровье детей.
2. Презентация и анализ и обобщение итогов проекта.
3. Мониторинг (диаграмма № 2)

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

	Построения и перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры
Высокой	35%	42%	25%	62%
Средний	65%	58%	63%	38%
Низкий	0%	0%	12%	0%

- сформированы навыки здорового образа жизни в повседневной и практической деятельности воспитанников;
- дети и родители получили практические знания по укреплению и сохранению здоровья;
- дети и родители научились проводить простейшие исследования, анализировать, делать выводы;
- у детей сформировано адекватное представление о строении собственного тела.

### **План мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ**

1. Информационный стенд на тему: «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Здоровый образ жизни», «Зимний отдых на улице», «Движение это жизнь»
2. Консультации по запросам родителей
3. Провести с детьми «День здоровья» 13.09.15. и 07.04.16.
4. Провести спортивные досуги с детьми и родителями «Веселые эстафеты», «Зов Джунглей»
5. Провести консультации с родителями «Профилактика плоскостопия»(старшая группа),
6. Провести анкетирование среди родителей:  
«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» и  
«Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития детей»

7. Составить перспективное планирование форм работы с родителями по Здоровому образу жизни.
8. Фотовыставка « С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»
9. Оформить плакаты по каждому виду спорта.
10. Сделать картотеку подвижных игр.
11. План индивидуальной работы с детьми
12. Провести спортивный праздник «Космонавтом стать хочу»
13. Коррекционные физкультурные занятия

### **Перспективное планирование по физическому воспитанию с родителями**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
<b>Октябрь</b>	Выступление на родительском собрании по запросам воспитателей	Родительское собрание	
	«Роль семьи в физическом воспитании детей»	Групповые информационные стенды	
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации	
<b>Ноябрь</b>	«Следим за осанкой вместе»	Консультация	
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации	
<b>Декабрь</b>	«Профилактика плоскостопия»	Практическое занятие совместно с родителями.	
	«Зимний отдых на улице»	Групповые информационные стенды	
	Еженедельные консультации по	Консультации	

	запросам родителей.		
<b>Январь</b>	«Следим за осанкой вместе»	Консультация	
	«Приходите в гости к нам»	Занятие в группе	
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации	
<b>Февраль</b>	«Здоровый образ жизни моей семьи»	Выпуск фото- газет (родители и дети)	
	«Приобщение детей к спорту»	Групповые информационные стенды	
<b>Март</b>	«Широкая Масленица»	Совместное развлечение с родителями	
	«Приходите в гости к нам»	Занимательное дело в группе	
	«Чтобы зубки блестели»	Групповые информационные стенды	
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации	
<b>Апрель</b>	«Космонавтом стать хочу»	Спортивный праздник совместно с родителями	
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации	
<b>Май</b>	«Приходите в гости к нам»	Занимательное дело в группе	
	« С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»	Фотовыставка	
	Еженедельные консультации по запросам родителей.		

## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» - Волгоград: Учитель, 2007. – 151с.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в ДОУ – М. : Мозаика Синтез, 2005 – 112с.
3. Болонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения – М. : ТЦ Сфера, 1003 – 160с.
4. Вареник Е. Н. Физкультурно – оздоровительные занятия – М. : ТЦ Сфера, 2008, - 128с.
5. Вареник Е. Н. Утренняя гимнастика в ДОУ – М. : ТЦ Сфера, 2008 – 128с.
6. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 160с.
7. Горбатенко О. В. Кардильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ – Волгоград: Учитель, 2008. – 159с.
8. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников: М. :Вако, 2007. – 304с.
9. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ»; О.Н.Моргунова , Метода Воронеж 2013;
10. Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» 2015г.
11. Грядкина Т.С.  
Образовательная область "Физическая культура" 2013г.
12. Батова И.С.  
Расти здоровым, малыш! Специальное издание для взаимодействия взрослых и детей, педагогов и родителей. ФГОС ДО 2016г.
13. Литвинова О.М.  
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. ФГОС ДО 2016г.
14. Подольская Е.И.

Формы оздоровления детей 4-7 лет. « Кинезиологическая и дыхательная гимнастики»

2014г.