

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 133**

Краткосрочная образовательная практика по физическому развитию
«День здоровья в детском саду»

Участники КОП – Инструктор по физической культуре, дети подготовительной группы, родители;

Вид КОП: физкультурно-оздоровительный, познавательный;

Актуальность: Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровье сберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар. И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

Итак, самой актуальной задачей на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врожденными заболеваниями, но и с приобретенными в процессе жизни дефектами здоровья.

В связи с этим нами был разработан проект «Дня здоровья», девизом которого является «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»

Цель КОП: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни. Закрепление знаний о КГН. Укрепление взаимоотношений взрослых и детей, привлечение родителей к участию в образовательном процессе.

Задачи КОП:

Образовательные:

1. Формировать начальные представления старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.
2. Формировать стремление к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья.
3. Закреплять представление о пользе для здоровья прогулок на свежем воздухе.
4. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.
5. Расширять представления о видах спорта и пользе занятий физкультурой.

Развивающие:

1. Создать развивающую предметную среду в группе, благоприятную атмосферу;
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; прививать любовь к физическим упражнениям.
3. Формировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья;
4. Формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья;

Воспитательные:

Воспитывать у детей осознанное отношение к здоровому образу жизни (необходимости закаляться, заниматься спортом).

Образовательные:

- Познавательное развитие
- Художественно-эстетическое развитие
- Речевое развитие
- Физическое развитие

Виды деятельности: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная; Рассмотрение иллюстраций, книг; беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество.

Предварительная работа с детьми:

- Рассмотрение рисунков и фотографий по данной теме
- Знакомство с литературными произведениями, в которых отражены вопросы сохранения здоровья
- Тематические беседы, дидактические игры

Методы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Продукты КОП:

- оформление выставки рисунков «Мы спортсмены»
- проведение спортивного досуга «Будьте здоровы!»

Ожидаемые результаты: дети получают простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт); - Повышение речевой активности, активизация словаря детей; - Полученный опыт позволит им избежать несчастных случаев; - Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей. - Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

План реализации КОП: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- оформить группу, в соответствии с темой дня
- подготовить информацию для родителей в родительские уголки: «Здоровье – всему голова»
- разработать символику дня
- для группы придумать название и девиз команд
- разработать тематический план работы с детьми в течение дня (содержание валеологического часа, деятельность в физкультурном уголке, формирование КГН, продуктивную деятельность и др.) изготовить медали, атрибуты, обновить нестандартное оборудование в уголках, дидактические валеологические игры и пособия
- чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни;
- разучивание поговорок, пословиц, загадок, песен на спортивную тематику;
- рассматривание иллюстраций с изображениями разных видов спорта. - беседы и занятия с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах; - Беседа медсестры с детьми о здоровом образе жизни, активном отдыхе.

Работа с родителями:

- консультации для родителей: «Азбука питания»
- буклет: «Здоровый образ жизни семьи», «Составляющие ЗОЖ», «Спортивный уголок дома», «Здоровье-всему голова»
- информационные листы

ОСНОВНОЙ ЭТАП (практическая реализация КОП)

Непосредственная деятельность в течение дня

Весь день звучит веселая ритмичная музыка, музыка из мультфильмов. Наблюдение за настроением пришедших. Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Психогимнастика «Поделись улыбкою своей»

Рано утром детский сад всех ребят встречает
Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают
Ты по-доброму, очень весело улыбнись
С тем, кто хмурится своей радостью поделись
И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три
Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи: предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

Сегодня у нас «День здоровья».

Скажите, а что значит быть здоровым?

Люди, какой профессии следят за здоровьем других людей?

Как надо беречь себя от простуды?

Зачем летом надо есть много ягод, фруктов и овощей?

Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?

Ребята! А чтобы быть здоровым с чего надо начинать каждое утро?

С зарядки! (Дети выполняют музыкально ритмический комплекс «Хотим расти здоровыми»).

Гигиенические процедуры сопровождаются загадками, стихами. Дети повторяют правила умывания.

Цель: Закрепление представлений о правилах гигиены.

Мы пришли с прогулки дружно,

Руки мыть нам очень нужно.

Не толкаясь, не крича,

Здесь вода не горяча?

Закатали рукава

И открыли кран сперва.

А потом немного мыла,

Чтобы чисто все тут было.

В мыльной пене как в заплатках

Руки в беленьких перчатках!

Просто долго так не стой —

Мыло смоем мы водой.

Кран с водой закрой скорей,

Чтобы было веселей.

Полотенцем вытрем руки:

Не шумим, не знаем скуки.

Интеллектуальный конкурс-викторина «Спорт – наш друг»

1. Перечислите 3 вида спортивных игр с мячом. (Волейбол, футбол, баскетбол, гандбол...)
2. Назовите родину Олимпийских игр. (Греция.)
3. Назовите 5 видов зимнего спорта с участием женщин. (Фигурное катание, конькобежный спорт, лыжные гонки, биатлон, слалом...)
4. Какие виды спорта включены в современное пятиборье? (Верховая езда, плавание, фехтование, кросс, стрельба.)
5. Назовите водную спортивную игру с мячом. (Водное поло.)
6. Назовите спортивную игру, родиной которой является Россия. (Лапта.)
7. Назовите 5 видов летнего спорта с участием женщин. (Легкая атлетика, гимнастика, велоспорт, плавание, гребля, синхронное плавание...)
8. Какая спортивная игра требует в большей степени не физической подготовки, а умственной? (Шахматы.)
9. Бейсбольная ударница. (Бита)
10. Танцор на льду. (Фигурист)
11. Боксерский корт. (Ринг)
12. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)
13. «Бородатый» спортивный снаряд. (Козёл)
14. Игра с мячом-дыней (Регби)
15. Русский народный бейсбол. (Лапта)

Беседа медсестры с детьми на тему: «Чистота – залог здоровья»

Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными. Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты. Формирование стремления к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Просмотр видео презентации «Здоровый образ жизни». Для того, чтобы привить детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, ответственно относиться к гигиеническим процедурам.

Рассматривание иллюстраций о видах спорта, плаката «Закалка, спорт, движение».

Рисование «Мы спортсмены». Развитие воображения детей, организация выставки рисунков. Выставка рисунков «Путешествие в страну здоровья».

Игровая деятельность

Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов».

Цель: закрепить знания детей о полезных для здоровья продуктах питания; развить ролевое взаимодействие, диалогическую речь.

Физические упражнения «Мы — спортсмены!»

Игры спортивные спокойные: шашки, шахматы, настольные игры по теме (пазлы, «Чудесный мешочек» - предметы личной гигиены, «Разложи по порядку» - порядок чистки зубов, «Придумай загадку» - предметы гигиены, «Покажи и назови» - атрибуты для зимних и летних видов спорта).

Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

Художественно-творческая деятельность — раскрашивание иллюстраций с изображением спортивных снарядов, атрибутов, спортсменов.

Чтение художественной литературы — К. Чуковский «Мойдодыр», Витковская М. «О том, как мальчуган здоровье закалял», Грозовский М «Распорядок дня», Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым». Заучивание пословиц и поговорок о здоровье. Оформление центра книги.

Прогулка «Мы здоровью скажем «Да!»:

Наблюдение. Рассказ о значении воздуха, солнца для укрепления здоровья детей.

Предложить детям спортивный инвентарь.

Цель: учить самостоятельно находить себе занятие по интересам, развивать двигательную активность, силу, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Подвижные игры и игры-эстафеты на прогулке. «Ловишки», «Паровозик» (Дети берут за талию впереди стоящего и бегут вместе, пока не получится паровоз), «Кто больше прыгнет через скакалку», «Забрось мяч в корзину», «Сбей кегли», «Какая команда быстрее наполнит банку ягодами и фруктами».

Художественное слово — отгадывание загадок:

Руки мыть пошла Людмила,
Ей понадобилось (мыло).
Мягкое, пушистое,
Любит вытирать мокрые щечки
И у ребят ладошки (полотенце).
Костяная спинка, Жестяная щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Словесная игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

Воспитатель задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

Чистить зубы по утрам и вечерам

Кушать чипсы и пить газировку

Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета

Гулять на свежем воздухе

Гулять без шапки под дождем

Объедаться конфетами, пирожными и мороженым

Делать по утрам зарядку

Закаляться

Поздно ложиться спать

Кушать овощи и фрукты

Спортивный досуг «Будьте здоровы!»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

- Собрать детские комментарии, высказывания о Дне Здоровья
- Оформить выставку детских рисунков
- Создание презентации: «День Здоровья»
- Оформление рекомендаций для родителей по воспитанию у детей стремления к здоровому образу жизни
- Предоставить информацию на сайт ДОУ

В проекте на протяжении дня реализуются различные формы обучения, оздоровления детей с учетом возрастных индивидуальных особенностей, интересов, имеющихся запасов знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков. Совместная деятельность под руководством педагога формирует в детях ценнейшие морально-волевые качества: чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, дисциплинированность. В группе проходит обсуждение прошедшего дня (что больше всего понравилось), оформляются выставки детских работ, фотоматериалы. Общение воспитателей с родителями воспитанников о проведенном Дне Здоровья, по поводу прошедших мероприятий, рассказ о достижениях ребенка.

Данный проект показал, что физкультурно-оздоровительная работа в разнообразных видах деятельности и режимных процессах работы ДОУ обеспечивают достаточную физическую нагрузку одновременно для всех детей, повышают выносливость детского организма. Движения укрепляют здоровье ребенка и способствуют снятию перенапряжения.