

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 133

Проект физкультурной направленности: «Здоровым быть здорово!»

Тип проекта: физкультурно - оздоровительный.

Участники проекта: воспитатель Непомнящая А.В., Кострыкина О.В., Суярова С.А., инструктор по физической культуре Хуббатуллина Л.С., воспитанники старших и подготовительных групп, родители.

Сроки реализации проекта: февраль - март 2025

Актуальность

Серьёзной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни одно из решений приоритетной задачи современного дошкольного образования. Здоровье детей катастрофически ухудшается. Это вызвано рядом факторов:

- 1) плохая экологическая обстановка;
- 2) влияние электроприборов (телефоны, телевизоры, компьютеры, игровые приставки, планшеты);
- 3) значительное ограничение двигательной активности.
- 4) вредная еда.

Очень часто родители не прививают ребёнку потребность в здоровом образе жизни. Соблюдение здорового образа жизни является важнейшим компонентом здоровья ребёнка.

Цель проекта: Формирование представлений о здоровом образе жизни, его элементарных нормах и правилах.

Задачи проекта:

- расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- формировать у дошкольников потребность в положительных привычках;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью, культуру поведения и общения;
- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, питания, режиме дня, физической культуры;
- расширить представления детей о витаминах и продуктах питания, в которых они содержатся, их полезных свойствах.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;;
3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;

Этапы проекта

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;
Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

3 этап – заключительный:

Проведение квест игры «В поисках здоровья»
Представление сообщений детей «Мой режим дня»

Продукт проектной деятельности:

- Тематический план проекта здоровья;
- Подборка дидактических игр;
- Создание альбома «Здоровый образ жизни»
- Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
- Сообщения детей «Мой режим дня», «В поисках витаминов»

План реализации тематического проекта «Здоровым быть здорово»

Задачи	Мероприятия, содержание работы
Познакомить детей с режимом дня, его значением в жизни человека. -подвести детей к пониманию необходимости беречь время, организовывать свою деятельность в течение дня -Формирование интереса физической культуре, Приобщение детей к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране	Беседа «Что такое режим дня и для чего он нужен» -Беседа и просмотр презентации « Как мы заботимся о своем здоровье» -Презентация «Режим дня в детском саду» -Дидактическая игра « Что сначала, что потом». -Мини сообщения детей «Мой Режим дня» -Чтение рассказа Т.Шарыгиной «Зарядка и простуда» -Просмотр презентации и обсуждение « В мире спорта» -Чтение сказки А. Барто «Зарядка» Заходер Б. Гимнастика для головастика: - Беседа с детьми на тему "Спорт- это здоровье. Какой вид спорта выберешь ты для себя?" -Беседа с детьми «Виды спорта» -Загадки о различных видах спорта. -Дидактическая игра «Виды спорта и все что для него нужно» -Дидактическая игра «Собери картинку», «Спортивное лото» -Подвижная игра «Веселая эстафета» -детские исследовательские проекты «Любимые виды спорта»
Развивать физические качества: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая	Просмотр видеоролика « Как тренируются настоящие спортсмены»

<p>выносливость</p> <p>-Воспитывать у детей положительные черты характера, нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.</p>	<p>Беседа «Сила- главное качество спортсмена?... и как ее развивать?»</p> <p>- Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»</p> <p>-Подвижные игры на развитие: быстроты и ловкости «Хитрый лис»</p> <p>Упр «Попади в обруч» (для развития ловкости); Упражнения для мышц ног.П/И «Кошечка»(для развитие гибкости)</p> <p>-Спортивное развлечение «Сильнее, выше, быстрее»</p>
<p>-Воспитывать у детей положительные черты характера, нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.</p> <p>- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей</p>	<p>-Беседа «Какой должен быть настоящий спортсмен»</p> <p>- Просмотр видеоролика «Воля к победе»</p> <p>-Подвижные игра «Ловишки» данная игра способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего)</p>
<p>- расширить представления детей о витаминах и продуктах питания, в которых они содержатся, их полезных свойствах - формировать представление о ценности здоровья,</p> <p>- формировать желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>-Беседа «Здоровое питание. Витамины»</p> <p>-Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты»</p> <p>-Создание коллажа « Витамины на тарелке»</p> <p>-Сюжетно ролевая игра «Приготовим витаминный обед для гостей»- Дид./упр «Кто больше назовёт полезных продуктов питания»</p> <p>Д/ис. проекты «В поисках Витамина А, (Б,С,Д,Е,Ф)»</p> <p>Представление мини сообщений «Мой режим дня»</p> <p>Квест игра «В поисках здоровья»</p>

Отчет о реализации проекта

В ходе реализации проекта у детей сформировано представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; научились выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт. В итоге, у детей появилась потребность заботиться о своем здоровье и о здоровье окружающих. С детьми были проведены беседы по темам: «Что такое режим дня и для чего он нужен», «Как мы заботимся о своем здоровье», «Спорт это здоровье», «Виды спорта», «Здоровое питание, витамины». Просмотрены презентации «Режим дня в детском саду», «Воля к победе». Данный проект способствовал формированию навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Была создана такая система работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Это способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни