

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №195»

**Физкультурно – оздоровительный проект**

**ТЕМА: «В здоровом теле - здоровый дух»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ: физическое развитие**

Разработала:  
инструктор по физической культуре  
Верещагина Е.В.

г. Оренбург, 2022г.

## **Проект «В здоровом теле - здоровый дух»**

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*

*Гиппократ.*

### **Актуальность**

Ухудшение здоровья подрастающего поколения (по данным НИИ гигиены и охраны детей, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья). У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о здоровом образе жизни, о спорте (по результатам анкетирования было выявлено что только 5 родителей средней группы из 25 ведут здоровый образ жизни, спортивными и подвижными играми увлекаются немногие, утреннюю гимнастику вместе с ребенком делают только вот эти 5 родители)

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровую сохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

### **Гипотеза**

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с созданием комфортных условий для занятий физической культурой в ДОУ и дома.

**Проблема** - поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

### **Обоснование проблемы**

1. неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми
2. недостаточность знаний родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
3. невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

Направление проекта: «Физическая культура»

Образовательные области: «Здоровье», «Физическая культура»

### **Тип проекта: познавательный - оздоровительный**

**Участники проекта:** дети старшей группы, инструктор по физической культуре, воспитатели группы семьи воспитанников.

### **По времени проведения: краткосрочный (декабрь).**

**Цель проекта:** формирование социальной и личностной мотивации детей среднего дошкольного возраста и их родителей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально – значимых личностных качеств.

### **Задачи проекта:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- создание комфортных условий для занятия физической культурой дома и в ДОУ

- поддерживать интерес у детей к физкультурно – оздоровительным занятиям

### **Формы организации деятельности:**

- игровые;
- практический
- наглядные;
- словесные.

### **Методы проекта:**

- Тематические физкультурные занятия;
- Праздники, досуги, развлечения

### **Ожидаемый результат:**

- У детей сформировалась представление о здоровом образе жизни;
- У родителей расширились знания о здоровом образе жизни и сформировалась представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка

• Создали комфортные условия для проведения физкультурных занятий в ДООУ и дома. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»

- Повысился интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

### **Содержание проектной деятельности**

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

#### **I Этап – подготовительный**

(1 неделя)

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. Опрос детей на тему "Что понимают они под словом "здоровье"
3. Анкетирование родителей;
4. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
5. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов
6. подготовить стихи, пословицы, поговорки и песни для детей о здоровом образе жизни (Стихотворение Чайковского «Мойдодыр», «Айболит» музыка для ритмических физкультурных упражнений и пословицы)

#### **II этап - практический**

Работа с детьми

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий, режимных моментов (утренняя гимнастика с предметами (гимнастическая палка, закаливающие процедуры (дыхательная, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, витаминизация, проведение физкультурных занятия (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение каждый

- день при благоприятных климатических на свежем воздухе подвижных игр.)
2. Познавательная деятельность (беседы на тему «чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Мои зубки, глазки, ушки»)
  3. Художественно – эстетическая деятельность (фотовыставка из физкультурных занятий, чтение стихотворения К. Чуковского «мойдодыр», «Айболит» и обсуждение его в группе, проведение подвижных игр «зайка серый умывается», «Чебурашка» «утята» под ритмичскую музыку).
  4. Речевая деятельность (ознакомление пословицами и поговорками и здоровом образе жизни)

#### **Работа с родителями**

- консультация по итогам анкетирования в виде папки – передвижки на тему о здоровом образе жизни «Профилактика плоскостопия, осанки», «Значение подвижных игр», «Активный отдых зимой»
  - буклет на тему «Профилактика осанки»
  - день открытых дверей – посещение родителей занятий по физической культуре
5. Оформление фотогазеты «В здоровом теле - здоровый дух».
  6. Выставка картин "Что полезно, что вредно"

#### **III этап - заключительный**

1. Проведение физкультурного развлечения «В гостях у Айболита»
2. Презентация проекта «В здоровом теле – здоровый дух»

#### **Результативность:**

- сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);
- повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

#### **Продукт проектной деятельности:**

- 1) Тематический план проекта «В здоровом теле – здоровый дух»
- 3) Анкета для родителей «Растём здоровыми»
- 4) Рекомендации для родителей по профилактике плоскостопия, осанки, активный отдых зимой,
- 5) Фотогазета «Мы со спортом дружим».
- 6) Фотовыставка из занятий и физкультурных развлечений.