

**МКДОУ «Краснополянский детский сад  
«Тополек»»**

**ПРОЕКТ  
«БЕГАЕМ, ИГРАЕМ – ЗДОРОВЬЕ  
УКРЕПЛЯЕМ»**

**Направление проекта:** «Физическая культура»

**Образовательные области:** «Здоровье»,  
«Физическая культура»

**Выполнили:** педагогический коллектив  
ДОУ, инструктор по физической культуре

**Тип проекта: практико-ориентированный**

**Срок реализации: краткосрочный (неделя)**

***Участники проекта:* дети всех возрастных групп (I младшая, II младшая, средняя, старшая, подготовительная), инструктор по физической культуре, воспитатели групп, семьи воспитанников, тренер ДЮШ С, учитель физической культуры  
Краснополянская СОШ**

# *Актуальность проекта*

**Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.**

**Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических.**

**Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Ведь не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи.**

**Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.**

### *Цель проекта:*

создание у детей мотивации заниматься физической культурой и различными видами спорта и способствовать их физическому развитию.

### *Задачи проекта:*

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие физических качеств;
- взаимодействие с родителями;
- применение новых методов оздоровления;
- взаимодействие с социумом.

## *Этапы деятельности :*

- *подготовительный (информационно – аналитический);*
- *практический (проведение цикла мероприятий направленных на укрепление здоровья дошкольников);*
- *заключительный (подведение итогов недели здоровья).*

## *Ожидаемый результат:*

- **обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;**
- **повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;**
- **у детей сформируются представления о здоровом образе жизни;**
- **у родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка.**

## *Формы организации деятельности:*

- **игровые;**
- **практические;**
- **наглядные;**
- **словесные.**

## *Методы проекта:*

- **физкультурные занятия;**
- **праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;**
- **экскурсии;**
- **совместные занятия с начальной школой;**
- **взаимодействие с ДЮШС.**

# План реализации проекта

Этапы	Содержание	Ответственные
<b>Подготовительный</b> (информационно – аналитический)	1. Изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;	Зам.по ВМР, Воспитатели, Инструктор по ф\к
	2. Постановка цели и задачи, разработка плана реализации проекта.	Зам.по ВМР, Инструктор по ф\к Воспитатели
	3. Подготовка цикла утренних гимнастик, закаливающих процедур, совместных физкультурных занятий с начальной школой, экскурсий, сюжетных занятий развлечений, досугов.	Зам.по ВМР, Инструктор по ф\к Воспитатели



**Практический  
(проведение цикла  
мероприятий  
направленных на  
укрепление здоровья  
дошкольников)**

**1. Цикл утренних гимнастик с участием сказочных героев, детей дошкольников, детей школьников.**

**Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к,**

2. Сюжетно – игровое занятие во 2-ой младшей группе « Озорник Клепа».

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к.

3. Введение степ – аэробики в оздоровительную работу ДОО с участием аниматора (старшая и подготовительная группы).

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к.

4. Обучение дошкольников старшей и подготовительной групп скандинавской ходьбе (с целью профилактики нарушения осанки).

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к.

5. Занятия по лыжным прогулкам для часто болеющих детей.

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к.

6. Экскурсия в зал волной борьбы ДЮШС .

Зам.по ВМР,  
Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к,  
Тренер ДЮШС.

*Практический  
(проведение цикла  
мероприятий  
направленных на  
укрепление здоровья  
дошкольников);*

**7. Совместное занятие по физической культуре с участием учащихся начальной школы.**

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к,  
**Учитель по ф/к**

8. Урок – ознакомление с основами вольной борьбы с привлечением тренера ДЮШС

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к,  
Тренер ДЮШС

9. Комплекс корригирующих гимнастик после дневного сна во всех возвратных группах (закаливание снегом )

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к

10. Экскурсия – развлечение «Найди сундук сокровищ» в спортивно - игровом городке

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к

11. Спортивный праздник для мам «Милая мамочка моя» (с привлечением родителей в совместном празднике)

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к

**Заключительный  
(подведение итогов)**

1. Мониторинг образовательных областей, детского развития и здоровья воспитанников в сравнении с предыдущим.

Заведующая,  
зам. заведующей

2. Проведение спортивных праздников для мам «Милая мамочка моя» (во всех возрастных группах)

Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к

3. По итогам проведения всех мероприятий оформление стенда с фотоотчетом, для родителей и коллектива ДОУ.

4. Анализ результатов реализации проекта и планирование работы на следующий год.

Зам. заведующей,  
Воспитатели групп,  
Инструктор по ф\к

5. Открытие спортивной секции по вольной борьбе в подготовительной к школе группе

Тренер ДЮШС  
Инструктор по ф\к

# Система оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения	Ответственный
1.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.	3 раза в неделю	Инструктор по ФК
2.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели
3.	Профилактические мероприятия от гриппа и простудных заболеваний.	В соответствии с планом	Медицинская сестра, воспитатели
4.	Бодрящая гимнастика.	Ежедневно после сна	Воспитатели
5.	Корректирующая гимнастика.	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Совместное занятие по физической культуре с участием учащихся начальной школы.	2 раза в месяц	Воспитатели, Инструктор по ФК
7.	Обучение дошкольников старшей и подготовительной групп скандинавской ходьбе .	1 раз в неделю занятие на улице (чередование с лыжами)	Воспитатели групп, Инструктор по ф\к

8.	Лыжные прогулки	1 раза в неделю	Инструктор по ф\к.
9.	Степ – аэробики с детьми старшей и подготовительной групп.	2 раза в месяц	Инструктор по ф\к.
10.	Прогулки.	Ежедневно	Воспитатели
11.	Физкультурный досуг.	1 раз в месяц	Инструктор по ФК
12.	Спортивный праздник.	2 раза в год	Инструктор по ФК, муз. руководитель
13.	Праздник здоровья.	2 раза в год	Инструктор по ФК, воспитатели
14.	Наглядная информация для родителей в группе, на стенде «Здоровье и спорт».	Ежемесячно	Воспитатель, инструктор по ФК, медсестра

# Утренние гимнастики

с участием сказочных героев, детей дошкольников, детей школьников.





# Сюжетно – игровое занятие « Озорник Клёпа».



# Степ – аэробика в оздоровительной работе ДОУ с участием аниматора





# Скандинавская ходьба для профилактики нарушения осанки.



# Лыжные прогулки





# Экскурсия в зал волной борьбы ДЮСШ



# Совместное занятие по физической культуре с участием учащихся начальной школы







# УРОК ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ С ТРЕНЕРОМ ДЮШС





# Корригирующая гимнастика после дневного сна, закаливание снегом





# Экскурсия – развлечение «Найди сундук сокровищ» в спортно – игровом городке





# СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ДЛЯ МАМ «МИЛАЯ МАМОЧКА МОЯ»





# СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ДЛЯ МАМ «МИЛАЯ МАМОЧКА МОЯ»





# Информация для родителей

## ФОТООТЧЕТ СПОРТИВНЫХ ИНИЦИАТИВ

Для вас родители

**Физическое воспитание ребенка в семье**

Важно помнить, что физическое воспитание ребенка в семье должно быть регулярным и систематическим. Это поможет ребенку приобрести привычку к здоровому образу жизни и укрепить его здоровье.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ ДОСТИЖЕНИЯ
Участвовать в играх и танцах	Участвовать в играх и танцах
Выполнять упражнения	Выполнять упражнения
Соблюдать правила безопасности	Соблюдать правила безопасности

**Спортивная форма на занятиях по физической культуре**

Спортивная форма должна быть удобной, легкой и яркой. Рекомендуется использовать футболки, шорты, кроссовки и шапки. Также важно иметь с собой бутылку воды.

**Защита воды живота для детей**

Маленькие дети очень чувствительны к холоду, особенно к холоду живота. Поэтому важно защитить живот ребенка от переохлаждения. Для этого можно использовать специальные накладки на живот или просто теплые штаны.

**Лыжный спорт для детей**

Лыжный спорт – это отличный способ укрепить здоровье ребенка и научиться новым навыкам. Для начала нужно выбрать подходящее место для занятий, например, лыжную трассу. Также важно обеспечить ребенка необходимой экипировкой: лыжами, палками, ботинками и шпательными креплениями.

**Санный спорт**

Санный спорт – это веселый и интересный вид спорта для детей. Он помогает развивать координацию движений и укрепляет мышцы. Для занятий нужно выбрать подходящее место, например, снежный склон. Также важно обеспечить ребенка санями и защитной экипировкой.

**Сноуборд для детей**

Сноуборд – это популярный вид спорта, который привлекает многих детей. Он помогает развивать баланс, координацию и выносливость. Для занятий нужно выбрать подходящее место, например, сноуборд-парк. Также важно обеспечить ребенка сноубордом, ботинками и защитной экипировкой.

**3 Как правильно падать?**

Падать нужно правильно, чтобы избежать травм. Для этого нужно лечь на спину, раскинув руки и ноги. Также важно избегать падения на твердые поверхности.

**ГЛАВНЫЕ ПЬИЖНИКИ**

Для детей очень важно пить достаточно жидкости. Это помогает поддерживать водный баланс организма и предотвращает обезвоживание. Рекомендуется пить чистую воду, компоты и морсы.

**Питание «Гигиена и безопасность человека»**

Питание – это основа здоровья человека. Важно соблюдать гигиену при приеме пищи и выбирать качественные продукты. Также важно соблюдать режим питания и избегать переедания.

## **По окончании реализации проекта нами были выполнены все поставленные задачи.**

### **Планируемая дальнейшая работа:**

1. Систематическая работа ДООУ будет направлена на формирование здорового образа жизни через взаимодействие с родителями, тренерами ДЮШС и жителями села ведущими и пропагандирующими ЗОЖ.
2. Записать воспитанников старшего возраста на секцию по вольной борьбе.
3. Открыть секцию степ-аэробики для коллектива ДООУ и родителей воспитанников.
4. Проведение занятий по скандинавской ходьбе, для часто болеющих детей, с привлечением родителей.