

**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
Подготовительный (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 способствует формированию здорового образа жизни и развитию физических способностей ребенка.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1. Регулярность занятий	Заниматься спортом следует регулярно, не менее 3-4 раз в неделю.
2. Систематичность	Выбор вида спорта должен быть постоянным, чтобы ребенок мог освоить его thoroughly.
3. Доступность	Занятия должны быть доступны по времени и месту.
4. Интересность	Занятия должны быть интересными для ребенка, чтобы он с удовольствием участвовал.
5. Безопасность	Занятия должны проводиться в безопасной обстановке, с соблюдением всех правил безопасности.

Спортивная форма на занятиях по физической культуре

Спортивная форма должна быть удобной, легкой и прочной. Она должна соответствовать сезону и виду спорта. Рекомендуется использовать натуральные материалы, которые хорошо дышат.

Защита воды глазами для детей

Маленькие дети очень любопытны и часто пытаются попробовать на вкус все, что они видят. Поэтому важно обеспечить безопасность воды, которую пьет ребенок. Используйте только чистую, кипяченую или фильтрованную воду.

Лыжный спорт для детей

Лыжный спорт - это отличный вид спорта для детей, который способствует развитию выносливости, координации и командного духа. Начинать занятия можно с раннего возраста, используя специальные детские лыжи.

Самый спорт

Самый популярный вид спорта среди детей - футбол. Он способствует развитию физических способностей, командного духа и умения работать в команде. Важно обеспечить безопасность при занятиях, используя защитную экипировку.

Сноуборд для детей

Сноуборд - это популярный вид спорта, который привлекает детей своей динамичностью и интересными трассами. Занятия сноубордом способствуют развитию координации, баланса и выносливости.

3 Как правильно падать?

Падать необходимо правильно, чтобы избежать травм. Рекомендуется падать на спину, согнув ноги и вытянув руки вперед. Это поможет снизить ударную нагрузку и избежать серьезных повреждений.

ГЛАВНЫЕ ПЬИЖНИКИ

Для детей очень важно правильно питаться. Основные напитки, которые должны быть в рационе ребенка, это вода, молоко и натуральные соки. Избегайте сладких газированных напитков и кофе.

Питание «Гигиена и безопасность человека»

Питание играет важную роль в поддержании здоровья человека. Важно соблюдать гигиену при приеме пищи, мыть руки и использовать безопасные продукты. Это помогает предотвратить различные заболевания.

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.