

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 57 г. Калининграда

*Педагогический проект*  
*на тему:*  
*«Формула здоровья»*

Авторы проекта:  
Пестерева С.В.  
Бондаренко И.А.  
Степанков Л.А.



## *Характеристика проекта*



**Возраст детей:** 5-6 лет.

**Тип проекта:** творческо – информационный.

**Продолжительность:** краткосрочный (10.04.2017 — 21.04.2017)

**По содержанию:** социально-педагогический

**Образовательная область:** «физическое развитие»,» социально – коммуникативное развитие»,» познавательное развитие»

**Предмет проекта:** мероприятия ДООУ.

**Руководитель проекта:** воспитатели.

**Участники проекта:** дети старшей группы № 13, воспитатели:

Пестерева С.А, Бондаренко И.А, инструктор по физической культуре Степанков Л.А., родители воспитанников.

**Срок реализации проекта:** 10 дней.

# Актуальность проекта



Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Педагогический коллектив нашего ДОО давно занимается проблемой формирования валеологической культуры личности дошкольника, проявляющего интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Проект «Формула здоровья» поможет создать радостное настроение в течение десяти дней, пропагандировать здоровый образ жизни среди всех субъектов образовательного процесса.

**Цель:** Сформировать у детей мотивацию к здоровому образу жизни через традиции и ценности культуры в области здоровья.

## **Задачи:**

1. Помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, осознавать ответственность за своё здоровье, быть нравственно и эмоционально отзывчивыми.
2. Приобщить детей к ценностям здорового образа жизни путём национальных, семейных и иных традиций в оздоровлении детей.
3. Прививать детям навыки профилактики и личной гигиены.
4. Укрепить здоровье детей.

# Ожидаемые результаты

## Для детей:

- дети более увлечённо занимаются физической культурой и спортом; значительное изменение особенности физического развития: улучшение осанки, координации, повышение мышечного тонуса, дети становятся более организованными;
- активно участвуют в спортивных играх и эстафетах;
- расширяется спортивный кругозор;
- участвуют в спортивных праздниках, соревнованиях города и района.
- получает удовольствие от совместной деятельности с взрослым, стремится к такой деятельности;
- преодоление трудностей, радость творчества в приобщении к миру спорта;
- имеет адекватную самооценку, статус в группе.

## Для родителей:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- активные и заинтересованные участники педагогического процесса;
- проявляют интерес к занятиям спортом;
- имеют представления о различных видах спорта и ведущих спортсменах страны;
- привлекают к занятиям физкультурой и спортом детей, проводят беседы;
- посещают спортивные мероприятия в городе.





## Этапы:



### Подготовительный:

- постановка цели и задач проекта;
- подборка: методической литературы «Физическое культура и оздоровление детей дошкольного возраста»; конспектов бесед, игр - путешествий; картотеки с подвижными играми для детей среднего дошкольного возраста; консультаций для родителей;
- подборка раскрасок, стихов, загадок о спорте (воспитатели, родители);
- составление плана - схемы проекта;
- включение в план - спортивных игр, эстафет и других видов детской деятельности;
- подбор спортивных игр, эстафет, подвижных игр, презентаций, наглядного материала.

### Основной:

- подвижные, спортивные, народные, дидактические игры, эстафеты;
- просмотр презентаций о зимних и летних видах спорта;
- беседа;
- художественное творчество;
- рассматривание альбомов, иллюстраций о спорте;
- досуги, спортивные праздники;
- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);
- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»; закаливающие процедуры; физкультминутки;
- выставка детского творчества.
- презентация проекта.

### Заключительный:

Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!»

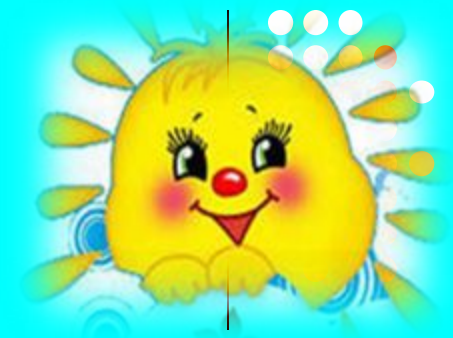
## День первый: буква «З»



- Комплекс утренней гимнастики «Затейники»
- Беседа на тему: «Здоровые наше в наших руках»
- Подвижные игры: «Золотые рыбки и рыбак», «Затейники»
- Рисование «Мои любимые здоровые сберегающие игрушки»
- Консультация для родителей на тему: «Зарядка. Польза утренней зарядки для детей»



## День второй: буква «З»



- Комплекс утренней гимнастики «Затейники»
- Дидактическая игра: «Закончи предложения»
- Подвижные игры: «Замри», «Земля, вода и воздух»
- Ситуативный разговор на тему: «Закаливающие процедуры после сна».
- Заучивание считалок: «Заяц серый», «На золотом крыльце сидели»



## День третий: буква «Д»



- Беседа «Дорога и ваше здоровье»
- Разучивание «Дыхательной гимнастики»
- Словесно-дидактическая игра: «Добавлялки »
- Подвижные игры: «Дружные пилоты», «День и ночь»
- Чтение рассказа И.З. Сурикова «Детство»

## День четвёртый: буква «Д»

- Беседа на тему: «Дыхательная система человека»
- Дидактические игры: «Домино», «Да- нет»
- Подвижные игры: «Добеги и прыгни», «Достань до мяча»
- Сюжетно - ролевая игра: «Дом, семья»
- Консультация для родителей на тему: «Детский травматизм»



## День пятый: буква «О»



- Беседы на тему: «Осанка - это важно»
- Словесно-дидактическая игра: «Отгадай-ка!»
- Спортивный досуг : «Чтобы сильным быть и ловким»
- Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Один в круге»
- Оформление плаката: «Спортивный Я»

## День шестой: буква «Р»

- Беседа на тему: «Режим дня»
- Дидактическая игра: «Разрезные картинки»
- Русские народный подвижные игры: «Лебёдушка и Сокол», «Разиня» (с палочками).
- Разгадывание ребусов
- Консультация для родителей на тему: «Режим дня вашего ребёнка»

## День седьмой: буква «Р»



- Беседа на тему: «Растём здоровыми»
- Словесно-дидактическая игра: «Радио»
- Заучивание стихотворения «Где живёт рыбка?».
- Русские народный подвижные игры: «Салочки», «Ручеёк»
- Папка – передвижка « Ребёнок и спорт»

## День восьмой: буква «О»

- Беседа на тему: «История возникновения Олимпийских игр»
- Оздоровительные процедуры (гимнастика после сна, хождение по ребристой доске, массаж стопы ног)
- Соревнование «Дружба и спорт». Эстафеты: «Принеси мяч», «Дружные бегуны», «Бег звеньями», «Наездники»
- Рисование «Олимпийские кольца»
- Консультация для родителей на тему: «Осанка- это важно»

## День девятый: буква «В»



- Беседа на тему: «Воздух и его значение для здоровья человека»
- Весёлые игры на воздухе: «Весёлые ребята», «Вышибала», «Волшебная верёвочка»
- Дидактическая игра «Вредно- полезно»
- Аппликация «Весёлые значки- эмблемы»
- Рассматривание сюжетных картинок на тему: «Виды спорта»

## День десятый: буква «В»

- Беседа на тему: «Ваше здоровье- наша работа» (анализ)
- Викторина «Виды спорта»
- Дидактическая игра : «Витамминик»
- Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!»
- Консультация для родителей: «Весна. Одежда ребёнка по сезону».

# Заключение

Детский сад совместно с семьей должны проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями совершенствуется деятельность внутренних органов, всесторонне развиваются физические качества, дети овладевают рядом жизненно необходимых навыков. Вместе с тем в детском коллективе воспитываются следующие качества: организованность, дисциплинированность, смелость, выносливость, чувство дружбы, товарищества.

