


Подготовила:  
старший воспитатель  
МБДОУ  
«Детский сад № 9 г. Льгова»  
Данилина М.А.



**Движение – залог  
здоровья**



## Проект

# «Движение – залог здоровья»

Тип проекта: практико-ориентированный, оздоровительный;

Участники проекта: воспитатели, специалисты, воспитанники и родители.



# Актуальность

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от выполнения движений, они обязательно будут им подражать.



**Цель:** Вовлечение родителей в совместную активную деятельность в вопросах повышения двигательной активности детей.

**Задачи.**

- Изучить мнение, интересы, потребности родителей, привлечь к организации физкультурных досугов детей;
- Организовать консультации и обмен опытом между родителями;
- Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, при этом уделяя особое внимание пропаганде здорового образа жизни.



## Основные формы реализации:

практические занятия, спортивные развлечения и праздники, анкетирование родителей, консультации, открытые просмотры, конкурсы.



## Этапы работы над проектом:

### •Подготовительный:

- 1.изучение литературы по проблеме;
- 2.анализ двигательной активности детей в течение дня;
- 3.анкетирование родителей;
- 4.опрос детей;
- 5.проведение консультаций с педагогами и родителями;

### •Основной:

- Работа по плану проекта – выполнение запланированных мероприятий.

# План реализации проекта

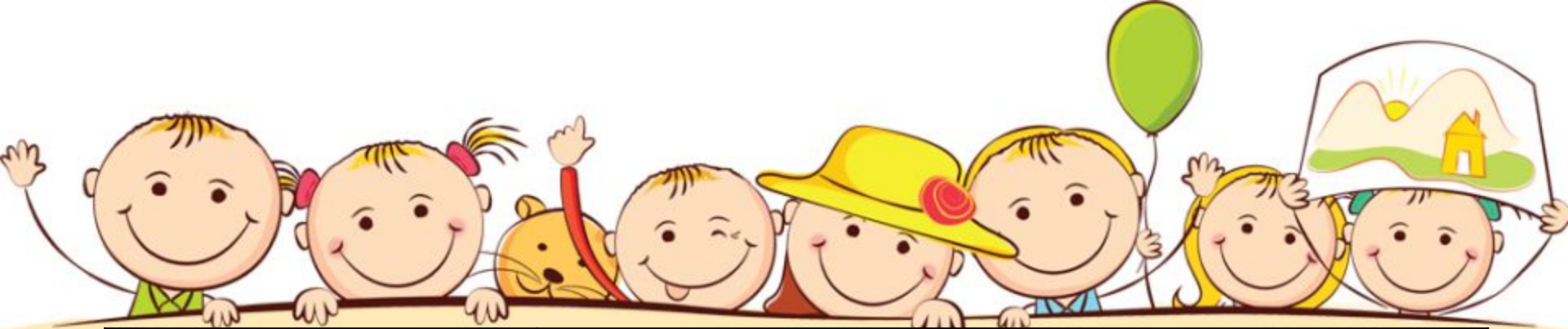


Мероприятия	Воспитатели групп	Инструктор по ФЗК
<b>Работа с воспитателями</b>		
<b>Консультации</b>	«Двигательная активность детей в течение дня»	
<b>Круглый стол</b>	«Значение подвижной игры в повышении двигательной активности детей»	
<b>Семинар – практикум</b>	Тема: «Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»	
<b>Работа с детьми</b>		
<b>Ежедневная профилактическая работа</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Динамические паузы;</li><li>- Гимнастика после дневного сна;</li><li>- Самостоятельная двигательная деятельность детей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Утренняя гимнастика (дыхательная гимнастика, профилактика осанки, плоскостопия)</li></ul>



<p><b>Беседы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Для чего нужна гимнастика?</li> <li>- Прогулки в любую погоду.</li> <li>- Как стать выносливее.</li> <li>- Одежда и здоровье.</li> </ul>	<p>- Подвижные и спортивные игры</p>
<p><b>Интервью</b></p>	<p>«В какие игры мы играем дома»</p>	
<p><b>Организация двигательной деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация подвижных игр в группе и на прогулке</li> <li>- Двигательные игровые паузы (между ООД)</li> <li>- Физминутки;</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность</li> </ul>	<p>- обучение элементам спортивных игр</p>
<p><b>ООД</b></p>	<p><b>Ребенок и окружающий мир.</b>          Области: Физическая культура, здоровье,  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как устроено тело человека</li> <li>- Как движутся части тела</li> </ul> <b>Физкультура на свежем воздухе;</b></p>	<p>- Физкультурное;</p>





<b>Конкурс рисунков</b>	«Семейный отдых»	
<b>Работа с родителями</b>		
<b>Анкетирование</b>	«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»	
<b>Консультации</b>	«Здоровьесберегающие технологии в условиях ДОУ» «Роль подвижной игры в развитии основных движений детей»	Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка
<b>Наглядная информация</b>	Рекомендации родителям «Организация подвижных игр в семье» Оформление картотеки подвижных игр Рекомендации	Ознакомление с физкультурным оборудованием в зале, о важности и значении его в развитии двигательной активности
<b>Мастерская «Умелые руки»</b>	Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования для физкультурного уголка	
<b>Совместная деятельность родителей и детей</b>		
1. Проведение праздников совместно с родителями . 2. Проведение на свежем воздухе квест-путешествий.		
<b>Презентация проекта</b>		



• **Заключительный** Подведение итогов.

### **Условия реализации:**

1. Материально – техническое обеспечение: кабинет методиста, компьютер, выход в Интернет.
2. Кадровое обеспечение – педагогический коллектив, родительский комитет, вспомогательный персонал.
3. Методическое обеспечение – методические пособия, литература.



## **Ожидаемый результат:**

Реализация проекта обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей. Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу детского сада по организации двигательной деятельности детей, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также научатся играть с детьми в домашних условиях.



### **Продукты деятельности проекта:**

Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным спортивным оборудованием, рисунки детей, рекомендации и памятки для родителей, коллажи «Игры нашего детства», фотовыставка, картотека подвижных игр.

### **Перспективы проекта:**

Использование в работе с родителями в других детских садах (распространение опыта работы), презентация.

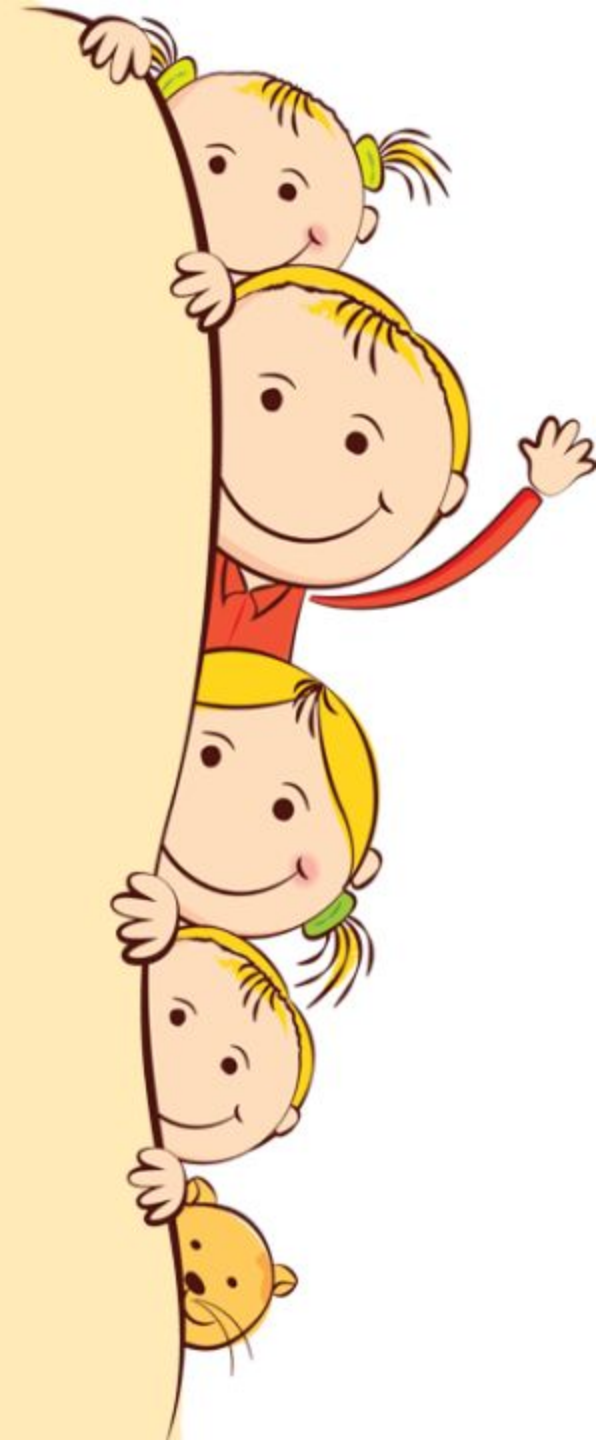


# Здоровый образ жизни -

*это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.*

## Цели оздоровительной работы в ДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.





## Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение





Двигательная активность, физическая культура и спорт

- ❑ эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- ❑ им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- ❑ значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- ❑ позволяет продлить активный образ жизни.





**Закаливание** – повышает устойчивость организма к природным факторам.

**1. Солнце**



**2. Воздух**



**3. Вода**





# Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка





## *Медицинский осмотр*





**Пребывание детей на воздухе** - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма.

Утренняя гимнастика на улице способствует воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни





**Мероприятия с элементами здоровьесберегающих технологий на улице**



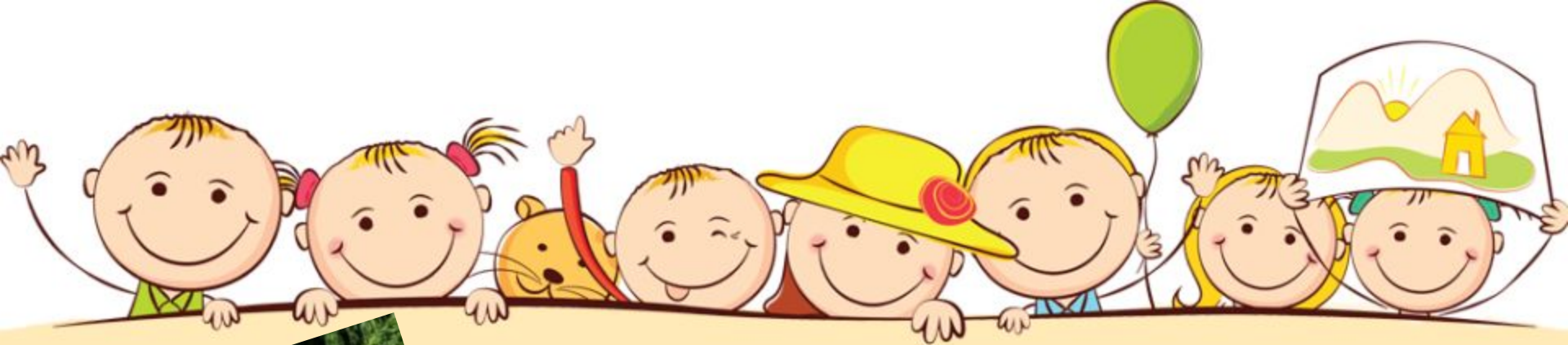
**Линейный квест  
«Осенние приключения»**





## Штурмовой квест «Большой совет индейцев»





## Познавательно-игровой квест «Шагалочки-смекалочки»





## Осенний экологический квест «Осенний подарочек»







## Осенний экологический квест «Береги природу!»





**Режим** - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- **Строгое выполнение**
- **Недопустимость частых изменений**
- **Доступность**

активный

Отдых

пассивный





**Сон – важное условие для здоровья,  
бодрости и высокой работоспособности  
человека.**





*После того, как дети проснулись, проводится **гимнастика пробуждения**. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.*





## Личная гигиена

Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека





## Экологически грамотное поведение

Экскурсии в лес, прогулки, походы на луг, игры на свежем воздухе.





Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.





Музыкальный родительский квест, где родителям предлагались игровые задания по разным направлениям детской музыкальной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий.







# Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ

## ❖ Коммуникативные игры – танцы





**Спортивно-музыкальный праздник «Я как папа»,  
посвящённый 23 февраля**





**Выпускной в 1 младшей  
группе**

**«До свидания, ясли!»**





## Мероприятия с элементами здоровьесберегающих технологий



### «Пасха»





**«День смеха»**





## День защиты детей





## **Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду**

**Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.**





**Спасибо за внимание!**