

Государственное образовательное учреждение высшего  
Профессионального образования.  
Московский Государственный Областной Университет.  
(РКЦ-ММЦ).

**Проект на тему:  
«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»**



Подготовила : инструктор по  
физкультуре  
МБДОУ центр развития  
ребенка  
детский сад №55: Журкова О.В.  
группа №55





**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Тип проекта:** познавательный, практико – ориентированный, групповой

**Участники проекта:** Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители, дети

**Возраст детей:** 6 – 7 лет

**Проблема:** Недостаточное знание детей об основах здорового образа жизни.  
Какую гимнастику нужно выполнять чтобы укрепить свое здоровье?



## Актуальность

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.

**Здоровье** -это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача и достичь её можно с помощью ежедневных комплексов зарядки (гимнастики). Большинство детей и родителей не представляют о многообразии видов гимнастик, а многое из того, чем занимаемся, является естественным для детей игровым моментом, но они не осознают, что все это укрепляет их здоровье. Поэтому у детей возникают естественные вопросы: «Для чего нужна зарядка?», «Какие нужно делать упражнения, чтобы укреплять свое здоровье?», «Какую гимнастику нужно выполнять, чтобы укрепить свое здоровье»? На один из подобных вопросов и дает ответ данный проект.



**Цель:** повысить стремление детей и родителей использовать двигательную деятельность для формирования основ здорового образа жизни и познавательной активности.



# Задачи



## Для детей:

- Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей;
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;
- Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания;

## Для педагога:

- Организовать педагогический процесс по приобщению детей 6-7 лет к здоровому образу жизни;
- Повышать речевую активность детей в процессе их познавательной деятельности;
- Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья;

## Для родителей:

- Создание условий для благоприятного климата взаимодействия с родителями;

## Форма проведения итогового мероприятия проекта:

Спортивный конкурс « Мама, папа, я спортивная семья»

# Продукты проекта



## Для детей:

- Беседа с детьми «Основные правила здорового образа жизни»
- Проведение различных видов гимнастики: психогимнастики, утренней гимнастики, пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, артикуляционной гимнастики, физ. минуток

## Для педагога:

- Составить и пополнить картотеки: по музыкально – ритмическим паузам, дыхательной, пальчиковой и артикуляционной гимнастик, динамических пауз, подвижных игр, игр малой подвижности на прогулке и в группе.
- Разработать комплекс подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие: быстроты, выносливости, силы, ловкости, координации.
- Изучение методической, художественной литературы по теме проекта;
- Оформление наглядной информации:
  - папки-передвижки:
    - «Упражнения на развитие координации у детей»
    - «Самый ловкий и быстрый»
    - «Игры на развитие равновесия»
    - «Как развивать глазомер»

## Для родителей:

Беседа: «Роль физкультуры в физическом развитии ребенка», «Физкультура», «Здоровый образ жизни в семье»

# Ожидаемые результаты

## Для детей:

- Повышение уровня физического развития дошкольника. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость;
- Привитие интереса к здоровому образу жизни;
- Развитие двигательной активности детей;
- Положительная динамика в изменении уровня заболеваемости.
- Положительная динамика в познании и практическом применении различных форм здоровья сбережения у детей 6 – 7 лет.
- Сплочение детского коллектива;
- Обогащение словарного запаса детей. ( считалки, новые для детей слова).

## Для педагогов:

- Удовлетворенность от результатов своей деятельности.
- Новые проекты, перспективы.
- Позитивная оценка деятельности родителями воспитанников и общественностью.

## Для родителей:

- Активное участие в воспитании здорового образа жизни у детей;
- Готовность к сотрудничеству с воспитателями.
- Совместное участие в конкурсах, развлечениях, досугах.



## **I этап. Организационный, подготовительный**

1. Обсуждение темы совместно с детьми и определение главного направления проекта.

2. Создание перспективного плана.

3. Создание дидактических игр, пособий, картотек, наглядных материалов.

4. Подбор методической, художественной и энциклопедической литературы по теме проекта.

5. Уточнение знаний детей об основах здорового образа жизни.





## III этап. Реализационный

**Цель:** внедрение в работу системы мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.



# Системная паутинка

## Физическая культура

Спортивный праздник  
«Здоровье в порядке-  
спасибо зарядке»

**Цель:** Развивать у детей  
двигательные навыки.

**Подвижные игры:**

«Сокол и голуби», «Волк и  
зайцы», «Ловишка»,  
«Медведи и пчелы»,  
«Пятнашка», «Мяч

водящему», Удочка». П/игры  
«Охотники и зайцы»,  
«Эстафета парами»

**Цель:** Вызвать интерес к  
подвижным играм.



## Здоровье

**Дыхательная гимнастика**

«Воздушный шар»

(по А.Н.Стрельниковой)

**Цель:** Укрепить защитные силы организма

**Пальчиковая гимнастика**

«Утёнок» « Котик»

« Человечки»

**Гимнастика для глаз**

«Просыпайся глазок»

«Бегущие огоньки»

(по В. Ф. Базарному)

**Цель:** Тренировать мышцы глаза. Умение снимать напряжение



## **Коммуникация**

**Беседа. « Я и моё здоровье».**

**Цель:** Формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

**Беседа. « Сохрани своё здоровье».**

**Цель:** Продолжать учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем , знать несложные приёмы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Развивать разговорную речь.

**Беседа « Правильная осанка- путь к красоте тела»**

**Цель:** Формировать у детей представления о строении своего тела



## **Безопасность**

**Беседа «Здоровое тело»**

**Цель:** Формировать навыки ЗОЖ.

**Беседа «Что опасного в том, что человек не занимается зарядкой?»**

**Цель:** Закрепить знания детей о значении зарядки в жизни человека. Развивать желание систематически заниматься физическими упражнениями.

**Беседа «Почему изнашивается наш организм»**

**Цель:** Формировать у детей представления о строении своего тела и функциях отдельных органов. Учить детей правильно называть части своего тела. Воспитывать бережное отношение к своему организму.



## Работа с родителями

- Беседа « В наших руках здоровье наших детей.»
- Консультация « Игровой самомассаж» «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
- Оформление фотовыставки «Мы самые здоровые...»
- Проведение конкурса «Физкультурное оборудование своими руками».



# III. Этап. Итоговый

## Спортивный конкурс «Мама, папа, я спортивная семья»



## Результаты деятельности

- У детей сформировался навык «активной деятельности» (дети легче и активнее включаются в образовательный процесс).
- У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.
- У детей повысился интерес к занятиям физической культурой
- Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.
- Проект способствовал сближению с семьями воспитанников: родители принимали активное участие в изготовлении физ. оборудования своими руками , спортивных конкурсах, оформлении спортивного зала и т.д.





## Список литературы

- Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.
- Ахутина Т.В. Нейролингвистика нормы//I Международная конференция памяти А.Р. Лурия. Сб. докладов М., 1998. С. 289-298.
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста";
- Л.В. Гаврючина программа «Здоровый малыш»;
- Баль Л.В, Барканов С.В., Горбатенко С.А.«Педагогу о здоровом образе жизни детей»: книга для учителя . - М.: Просвещение, 2005;
- Базарного В. Ф. «Здоровье и развитие ребенка: экспресс – контроль в школе и дома». – М.: Аркти, 2005 . – 176с.
- Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников », Санкт-Петербург, 2011.

### Интернет ресурсы:

[www.maam.ru](http://www.maam.ru)

[www.o-detstve.ru](http://www.o-detstve.ru)

[www.event-rb.ucoz.ru](http://www.event-rb.ucoz.ru)

[www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)



Спасибо за внимание!