

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Теремок» с приоритетным осуществлением деятельности по социальному развитию детей.

## ПРОЕКТ: Здоровый образ жизни и спорт.

Кто со спортом дружен, нам сегодня нужен!

Руководитель проекта: Мартыненко Е. А.

**Состав проектной группы:**

**Коллектив ДОУ**

**Тип проекта:**

**По продолжительности:**

**долгосрочный (январь-декабрь  
2014г.)**

**По составу участников:**

**коллективный**

## Содержание:

1. Введение.
2. Актуальность проекта.
3. Цель проекта.
4. Задачи проекта.
5. Предполагаемый результат.
6. Итог работы.
7. Список использованной литературы.
8. Приложение.

## Ведение

**Здоровый образ жизни** - это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.

**Что такое здоровье?** Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В обобщенном виде здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие.

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.



## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:

- Повышение мотивации коллектива ДОУ к внедрению ЗОЖ и осознанного отношения к спорту.
- В наши дни здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, материальную обеспеченность, профессиональное долголетие и благополучную старость. Следовательно, здоровье в современном обществе приобретает особое, приоритетное значение. В современном мире актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих сдвиги в состоянии здоровья. Таким образом, здоровый образ жизни является предпосылкой для всех остальных сторон жизнедеятельности.

## Цель проекта:

- Пропаганда здорового образа жизни и популяризация ценностей физической культуры и спорта среди коллектива ДОУ.

## Задачи проекта:

- Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.
- Повышать интерес к здоровому образу жизни среди коллектива.
- Способствовать повышению информированности коллектива о здоровом образе жизни.
- Вовлекать коллектив в спортивно-оздоровительную деятельность.

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

1. Повышение уровня информированности коллектива ДООУ о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.
2. Увеличение числа занятых во внеурочное время в кружках и секциях.
3. Снижение уровня заболеваемости коллектива.
4. Участие в различных соревнованиях.

## Этапы реализации:

**1. Подготовительный:** Сбор методической литературы, провести анкетирование с целью выяснения желания коллектива участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей. Наладить взаимодействие с партнерами по реализации проекта, установить сроки и порядок организации мероприятий, направленных на реализацию проекта). Мотивировать коллектив на активное участие в проекте. Издать рекламные плакаты, объявления.



## 2 . *Основной:* Реализация плана.

Вид работы	Сроки
Сбор литературы	Январь
Анкетирование сотрудников	
Изготовление рекламных плакатов, объявлений	
Консультация «Здоровый образ жизни»	Февраль
Беседа «О пользе гимнастике для здоровья»	
Участие в городских спортивных соревнованиях «Снежное многоборье» (лыжи)	
Гимнастика «Веселая минутка»	Ежедневно, ежемесячно
Рефлексия	
Физминутки для глаз	
Участие в районных спортивных соревнованиях по волейболу	март
Развлечение «Веселые девчата»	апрель
Участие в городском мероприятии «Спортивная восьмёрка»	Май
Легкоатлетический забег	июнь
Спортивный поход	июль
Участие в туристическом слете «Адреналин»	август
Ярмарка «Витаминная кладовая»	сентябрь
Эстафета «Веселые и спортивные»	октябрь
Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе	ноябрь
Презентация проекта	декабрь

**3. Итоговый.** Приобщение коллектива к занятию спортом и ведению здорового образа жизни, желание записаться в различные секции города, участие в соревнованиях, повышение коллектива знаний о ЗОЖ и спорте. Пополнение стенда «Наш спортивный коллектив», выставка кубков «Наши достижения».

**4. Презентация.**

## Приложение:

В ходе реализации было проведено анкетирование, которое выявило большое количество желающих принимать участие в проекте. Была создана стенгазета призывающая принимать активное участие в проведении спортивных мероприятий и введение здорового образа жизни. Собранная группа провела ряд консультаций и бесед о пользе здорового образа жизни. Проводились различные мероприятия на укрепление здоровья: (гимнастика «Веселая минутка», физминутки для глаз, рефлексия. Участие коллектива в спортивных мероприятиях: «Лыжи», «Волейбол», «Веселые девчата», «Спортивная восьмерка», «Веселые и спортивные». Но не только спорт, но и спортивный отдых нравится нашему коллективу. Участие в «Туристическом слёте», «Спортивном походе», «Легкоатлетическом забеге», принесло много здоровья, хорошего настроения, сплочённости в наш коллектив. Итогом нашей совместной работы стала презентация на которой все смогли увидеть нашу работу и наши достижения!

## Анкета:

**1. Ваш пол** \_\_\_\_\_

**2. Ваш возраст** \_\_\_\_\_

**3. Ваши увлечения в свободное время** \_\_\_\_\_

**4. Знаете ли вы как здоровый образ жизни влияет на здоровье?** \_\_\_\_\_

**5. Хотели бы вы принимать участие в спортивной жизни нашего учреждения?** \_\_\_\_\_

**6. Ваши**



# Стенгазета: «Мы за здоровый образ жизни!»



# Беседы и консультации о пользе спорта и здорового образа жизни.





**Итогом работы** стало повышение уровня информированности коллектива ДОО о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать, увеличение числа занятых во внерабочее время в кружках и секциях, снижение уровня заболеваемости коллектива, участие коллектива в различных соревнованиях.

## Зима спортивных надежд



## Волейбольная команда





Адреналин



Адреналин



Спортивная восьмерка



## Список литературы:

1. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология - 2009. - № 3. - С. 13-14.
2. Лисицын, Ю.П. Насущные проблемы охраны и укрепления здоровья людей / Ю.П. Лисицын, Г.И. Царегородцев // Политическое самообразование. 1986. - № 10. - С. 30-37.
3. Назарова И.Б. Здоровье занятого населения. - М.: МАКС Пресс, 2011. - С. 526
4. Римашевская Н.М., Будилова Е.В., Мигранова Л.А., Терехин А. Т. Новое исследование проблем здоровья населения // Народонаселение. - 2010. - № 4. - С. 23-36
5. Интернет.