

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка «Искорка» - детский сад №24»*

*проект: «Здоровый образ жизни детей дошкольного  
возраста  
в условиях ДОУ».*



*Выполнила: инструктор по  
физической культуре 1 категории  
Воронцова Ольга Николаевна*

*Г. Железногорск  
2016 г.*

*Вы хотите быть здоровым, но ленитесь? Вы так же глупы, как оратор, который хочет улучшить свой голос молчанием!*

*Плутарх*

*Древние философы, говоря о бесполезных людях, подчеркивали: «Они не умеют ни читать, ни плавать», то есть умение свободно держаться на воде, приравнивалось к грамоте и считалось неприемлемым условием полезного для общества человека.*

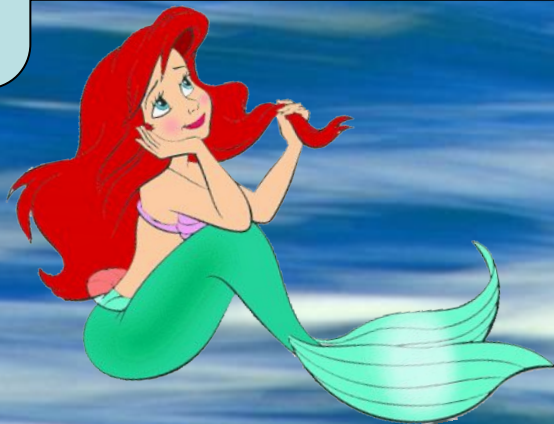
*Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом, вести здоровый образ жизни!*



*Великая ценность каждого человека –  
здоровье*

*ДЕВИЗ:*

*«БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ»*



❖ **Участники проекта:**

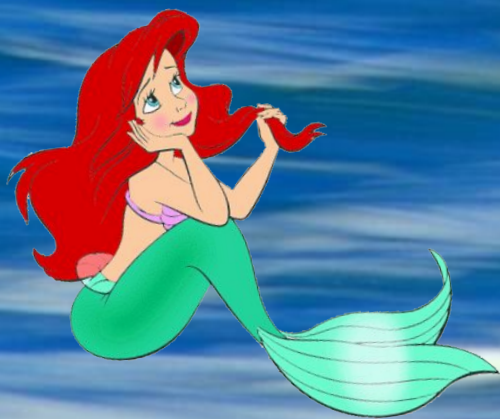
*инструктор по физической культуре — Воронцова Ольга Николаевна,  
дети 6 — 7 лет, родители, воспитатели групп, психолог, медицинская  
сестра*

❖ **Вид проекта:**

*физкультурно-оздоровительный, познавательно-творческий*

❖ **Сроки реализации проекта:**

*долгосрочный — 1 год*





## *Цель проекта:*

*Формирование здорового образа жизни у детей  
дошкольного возраста и их родителей*



# ЗАДАЧИ:

- ❖ *охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;*
- ❖ *формирование у детей и родителей потребностей в здоровом образе жизни, в физических упражнениях и играх, правильной осанки, гигиенических навыков, соблюдения режима дня;*
- ❖ *формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;*
- ❖ *создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности, закаливании, ведения здоровый образ в детском саду и повседневной жизни с родителями;*
- ❖ *выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;*
- ❖ *оздоровление и закаливание организма ребенка с помощью занятий в бассейне;*
- ❖ *воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности и нравственной сплоченности между детьми и взрослыми.*



# *Постановка проблемы:*

*Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Поэтому работа по воспитанию здорового образа жизни в ребенке осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы.*



## *Ожидаемый результат:*

- ❖ *Повышение уровня физической подготовленности детей.*
- ❖ *Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни у детей и их родителей.*
- ❖ *Благоприятное влияние на развитие речи, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей, расширение кругозора.*





# Этапы:

*Реализация поставленных задач проходит в три этапа:*

- I. Подготовительный;*
- II. Основной;*
- III. Итоговый*



# Первый этап подготовительный

	тема	цель	сроки
1	Диагностика детей «Уровень физической подготовленности и двигательной активности детей»	Анализ состояния физической подготовленности детей	Сентябрь
2	Мониторинг состояния здоровья детей	Анализ состояния здоровья детей МДОУ	Сентябрь
3	Анкетирование родителей «Физическая культура и оздоровление детей»	Выявление роли родителей в формировании основ ЗОЖ	Сентябрь
4	Беседа "Задачи физического воспитания детей на новый учебный год"	Знакомство родителей с физкультурными целями и задачами	Сентябрь



## Второй этап основной (план работы с детьми)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Экскурсия « В гости в бассейн с медицинской сестрой»	НОД « Важность здорового образ жизни»	Беседа « Что надо делать чтобы быть здоровым»	Развлечение « Я плаваю»
Ноябрь	Сюжетная игра «Дельфины - пловцы»	Конкурс газет «Спорт в моей семье»	НОД «Важность воды в природе»	Защита проекта «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья»
Январь	Рождественские каникулы: зимние развлечения	Рождественские каникулы: зимние развлечения	Спортивное развлечение: «Мы будущие олимпийцы»	НОД «Важность воды для человека»
Февраль	НОД «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Спортивный праздник « С спортом мы дружны»	Беседа «Важность чистоты для здоровья»	Конкурс фотографий «Мы со спортом дружны»
Март	Развлечение «Защитники мам»	Экскурсия в городской бассейн «Альботрос»	Встреча с интересным человеком	НОД «Океанские виражи»
Апрель	Круглый стол «Земля – кормит, солнце – греет, вода - поит»	Спортивная игра «Движение-это жизнь»	Праздник воды – «Нептун зовет к себе»	Подведение итогов. Защита проекта

## План работы с родителями:

Месяц:	Тема:	Цель:
1. Октябрь	Анкетирование "Физическая культура и оздоровление"	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
2. Октябрь	Беседа «Как формировать представления о здоровом образе жизни у детей»	Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни в условиях ДОУ
3. Ноябрь	Папка - передвижка «Как приучить ребёнка заботиться о своём здоровье»	Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; дать рекомендации о формировании у детей здорового образа жизни.
4. Ноябрь	Беседа «Какие пищевые продукты помогают стать здоровыми».	Расширять знания родителей о нетрадиционных методах закаливания в семье, способствовать формированию здорового образа жизни в семье через продукты питания
5. Декабрь	Мастер - класс «Физкультурное оборудование своими руками»	Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования, дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала для ванны.
6. Декабрь	Музыкально-физкультурный праздник «Веселая Спортландия»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. Создать положительную эмоциональную обстановку.



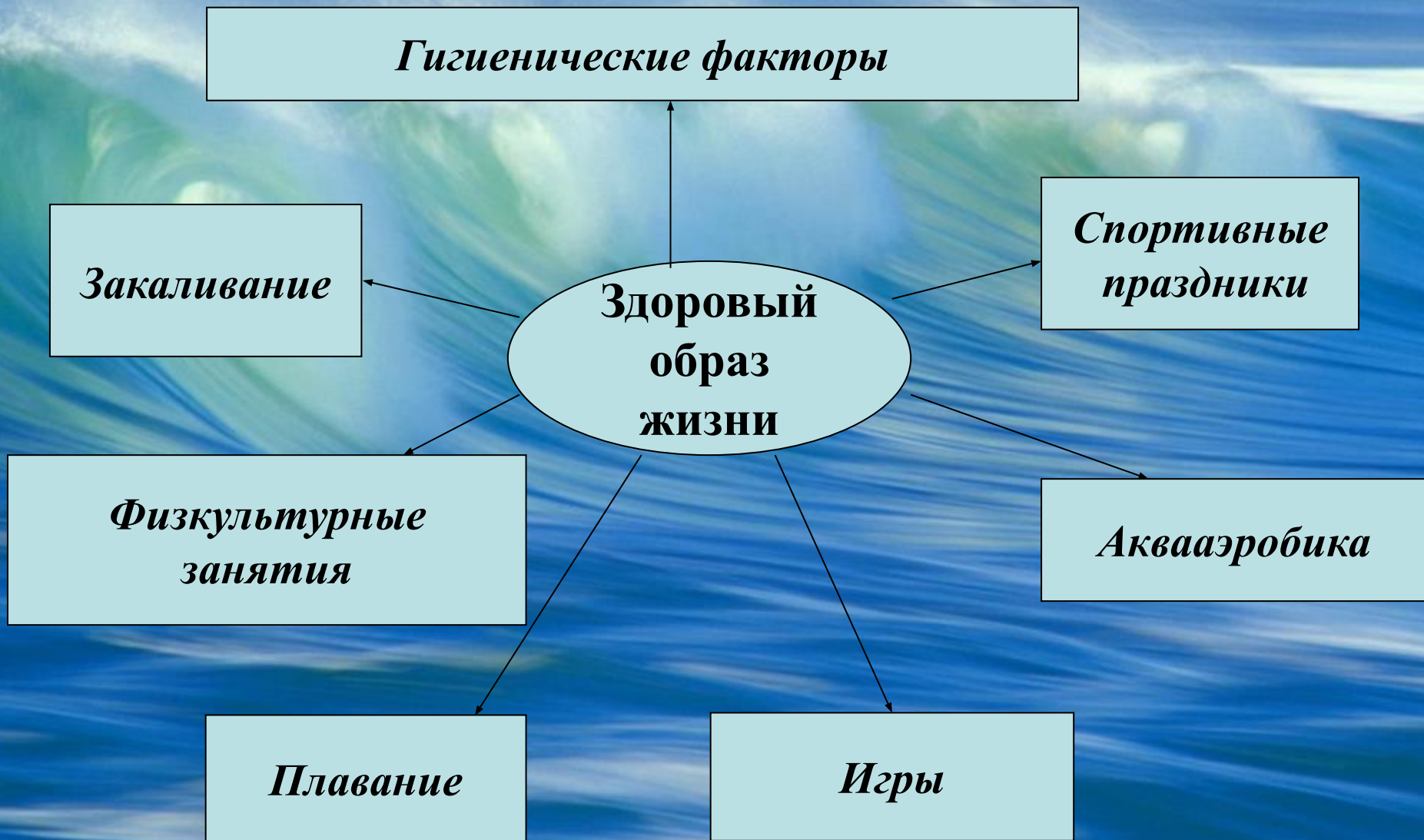
Месяц:	Тема:	Цель :
7. Январь	Семейный фотоконкурс «Я и моя спортивная семья».	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми в повседневной жизни.
8. Январь	Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье».	Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.
9. Февраль	Консультация: «Физкультура – ура!»	Привлечь родителей к здоровому образу жизни; к активному участию в укреплении здоровья детей.
10. Февраль	Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества».	Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.
11. Март	Праздник музыкально-физкультурный «8 Марта»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности.
12. Март	Беседа «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка»	Воспитывать в совместной спортивной деятельности уважение к своему здоровью и интерес к физкультуре.
13. Апрель	Конкурс плакатов для выставки «Наши достижения».	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. Воспитывать желание проявить творчество, активность.
14. Апрель	День открытых дверей «Переполюх в подводном царстве».	

## *Третий этап итоговый*

- ❖ *Обобщение опыта работы по формированию ЗОЖ у детей и родителей;*
- ❖ *Обобщение опыта работы воспитателей и родителей по эффективности использования здоровьесберегающих технологий и плавания в укреплении здоровья детей;*
- ❖ *Подготовка к презентации;*
- ❖ *Анализ результатов проекта;*
- ❖ *Проведение итогового мероприятия «Нептун зовет к себе».*







# ***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО -***

- ❖ *Гигиенические факторы;*
- ❖ *Закаливание;*
- ❖ *В повседневной жизни;*
- ❖ *Физкультурные занятия;*
- ❖ *Плавание;*
- ❖ *Игры;*
- ❖ *Аквааэробика;*
- ❖ *Спортивные праздники.*





## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

*У детей дошкольного и младшего школьного возраста, прежде всего, вырабатываем гигиенические навыки. В этом особенно наглядно проявляется тесная взаимосвязь между воспитанием и укреплением здоровья детей. Перед плаванием дети тщательно и добросовестно моются. Кроме того, малышей приучаем к правильному поведению и после плавания: они освобождают от воды уши, правильно сушат волосы. Прежде всего, дети самостоятельно раздеваются и одеваются, а также моются и вытираются.*



*При посещении бассейна каждый ребенок  
должны иметь:*

- сумочку с мылом и мочалкой;
- полотенце;
- силиконовую шапочку;
- плавки;
- халат (желательно с капюшоном);
- соответствующую обувь.



*Закалять – это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний.*

*Закалять – это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний.*









*Закаливание происходит не только в детском саду на занятиях физической культуры, плавания и на прогулках с группой на улице, но и с родителями в повседневной жизни, в процессе которых происходит прививание привычек здорового образа жизни. Опираясь на консультации, данные мною на родительских собраниях, родители могут самостоятельно закалять своих детей, находясь с ними у водоема или на прогулке на свежем воздухе.*





*Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Форма организации образовательной деятельности гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, в бассейне. Физкультурные занятия, сохраняя традиционную структуру, проводятся в сюжетной (игровой) форме. Физкультурно-образовательная деятельность в спортивном зале значительным образом помогают в обучении плаванию. В спортивном зале и, гуляя с воспитателем на улице, дети знакомятся с новыми играми, которые потом применяются и в организации плавания в бассейне.*







*Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка.*

*Цель обучения плаванию – подготовить ребенка к жизни, деятельности в разных условиях в воде.*

*Начало занятий плаванием – большое событие в жизни ребёнка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий.*









*«Маленькие игры» представляют собой необычайно эффективное средство как целенаправленный игровой элемент в системе физической подготовке. Различные игры, знакомые многим детям, проводим в воде, внося в них незначительные изменения. Это позволяет внести разнообразие в учебную деятельность, сделать интересным процессом обучения. Однако игры выбираю с таким расчетом, чтобы они требовали от ребят постоянного движения. Кроме того, очень важно разъяснить детям задачу игры и выбрать ее в соответствии их возрасту. Иначе детям трудно и не интересно играть.*









*Аквааэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать.*

*Аквааэробика для детей включает элементы спортивных способов плавания и синхронного плавания. Используя аквааэробику в организации плавания, я заметила, что дети охотнее выполняют все упражнения в воде под музыку с элементами танцев и синхронного плавания. Быстрая энергичная музыка поднимает настроение и заряжает положительными эмоциями детей на длительное время.*









Традиционное посещение городского бассейна "Альбатрос" дети подготовительных к школе групп ждут всегда с нетерпением. Дети посещающие бассейн с родителями и занимающиеся в секциях с гордостью рассказывали и показывали помещения бассейна своим товарищам. Воспитанникам ДООУ было очень интересно посмотреть тренировку спортсменов школьников. С согласия родителей тренер бассейна разрешила нашим ребятам поплавать в малом бассейне, чему дети были очень рады. Возможно, что по согласию родителей и рекомендациям медицинских работников детской поликлиники, наши воспитанники пополнят ряды тех ребят, которые уже приобщились к посещению спортивной секции по обучению дошкольников плаванию в городском бассейне. Дети с удовольствием посетили городской бассейн «Альбатрос», а вернувшись в детский сад, делились впечатлениями. Многие дети, выходя из наших стен, продолжают обучение плаванию уже в бассейнах города «Альбатросе» и «Нептуне».









*В современных условиях актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также совершенствование двигательных умений посредством физкультурных праздников.*

*Наши физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, они способствуют пропаганде физической культуры и здорового образа жизни, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.*









## ***РЕЗУЛЬТАТЫ:***

- ❖ ***Выявлены интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы;***
- ❖ ***Улучшены показатели в укреплении физического и психического здоровья детей через закаливание с помощью бассейна;***
- ❖ ***Созданы все условия для реализации потребности детей в двигательной активности, закаливании, плавания, ведения здоровый образ в детском саду и повседневной жизни с родителями;***
- ❖ ***У детей и родителей сформировались основные представления о здоровье своего организма, улучшилось отношение к своему здоровью и плаванию.***
- ❖ ***Данный проект благотворно повлиял на развитие речи, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей, расширение кругозора.***

