

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 131

ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«Быстрого да ловкого болезнь не догонит»

Автор проекта:  
Айсина Светлана Александровна  
воспитатель ВКК  
МАДОУ детского сада № 131

РАССМОТРЕНО:  
На Педагогическом совете  
Протокол заседания № 1  
28 августа 2021 г.

г Екатеринбург  
2022

**Актуальность:** Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Двигательная активность дошкольников является важнейшим компонентом их образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Также установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи. Так появилась необходимость введения в жизнь детей проекта «За здоровьем в детский сад!»

### **Цель проекта:**

создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей.

Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи проекта:**

#### **Образовательные:**

- совершенствовать здоровьесберегающее пространство;
- расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;
- продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников;
- расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей;
- прививать привычку повседневной физической активности.

#### **Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов;
- способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему;
- использовать нетрадиционные методы оздоровления воспитанников;
- повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- улучшать психоэмоциональное состояние детей.

#### **Развивающие:**

- содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- повышение активности и общей работоспособности.

#### **Воспитательные:**

- формировать интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать дружеские чувства;
- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

#### **Объектом проекта:**

является сохранения и укрепления здоровья, развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

#### **Предмет проекта:**

особенности взаимодействия с родителями в процессе развития физических качеств у детей через использование современных здоровьесберегающих технологий.

#### **Участники проекта:**

дети 3-7 лет, инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель, учитель – логопед, медицинский работник, родители.

#### **Практическая значимость проекта:**

внедрена в практику модель организации работы по физическому развитию;

обновлена и пополнена развивающая предметно – пространственная среда в соответствии с требованиями ФГОС ДО;

подготовлены методические материалы по теме (конспекты НОД, сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений, презентации, доклады, консультации для родителей и педагогов и другое).

#### **Ожидаемые результаты проекта:**

обновление и пополнение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с требованиями ФГОС ДО;

использование в образовательном процессе инновационных форм работы с детьми.

#### **Предполагаемые результаты проекта:**

- увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности;
- снизилась заболеваемость;
- у дошкольников сформировано желание вести здоровый образ жизни;
- сформированы элементарные представления о пользе занятий физической культурой и освоения культурно-гигиенических навыков;
- дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик;

- активизировалось участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе;
- повысилась педагогическая компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья.

**Тип проекта:** оздоровительный, информационно-игровой, практический, поисковый, групповой.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный.

**Формы работы с детьми:**

1. Специально организованная деятельность:

- ✓ утренняя гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- ✓ подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- ✓ оздоровительный бег, босохождение;
- ✓ динамические паузы;
- ✓ бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- ✓ гимнастика пробуждения;
- ✓ закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- ✓ чесночно-луковая ингаляция;
- ✓ массаж;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ прием детей на улице в теплое время года.

2. Совместная деятельность с детьми:

индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

3. Самостоятельная деятельность детей:

в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка.

### Этапы реализации проекта

Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный этап
-Изучение теоретических вопросов по физическому развитию; - определение темы и проблемы	Познавательные беседы: «О физкультурниках и спортсменах», «Что такое Олимпиада», «Разговор о правильном питании», «Здоровье и польза утренней гимнастики», «Мы любим спорт».	Проведение спортивных развлечений: «Суперпапа» и «Супермама» с участием родителей воспитанников,

<p>будущего проекта, постановка цели и задач;</p> <p>- изучение и подборка литературы по данной теме;</p> <p>- подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного спортивного оборудования (совместно с родителями), картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий;</p>	<p>Чтение художественной литературы по теме: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», заучивание стихов, загадок, пословиц и поговорок о спорте.</p> <p>Слушание музыкальных произведений о зарядке, здоровье, физкультуре и спорте. Рассмотрение картин и иллюстраций.</p> <p>Выставка рисунков.</p> <p>Просмотр мультфильмов и художественных фильмов на спортивную тематику.</p> <p>Просмотр спортивных соревнований, передач.</p> <p>Проведение спортивных мероприятий: игровых занятий; дидактических игр и упражнений, праздников, досугов, развлечений, веселых стартов, эстафет, утренней гимнастики, физкультминуток, ОУ.</p> <p>Закаливающие мероприятия: босохождение, хождение по дорожкам здоровья, мытье ног в теплое время года.</p> <p>НОД:</p> <p>«Каша – пища наша», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Витамины с грядки».</p>	<p>создание с детьми и их родителями видеопрезентаций: «Если хочешь быть здоров»;</p> <p>выставки детских рисунков на тему «Спорт наш друг»;</p> <p>участие в районном фестивале здоровья.</p>
---	--	--

Работа с родителями:

Консультации «Значение режима дня для здоровья ребенка», «Утренняя гимнастика», «Физическое воспитание ребенка в семье», «Профилактика ОРЗ и гриппа», «Каким бывает отдых», «Играем вместе с ребенком на прогулке».

Индивидуальные беседы «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях», «Игры с мячом», «Красивая осанка».

Фотоконкурс «Мы - спортивная семья».

Спортивные развлечения с участием родителей.