

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №88»
Муниципального образования г. Братска

Физкультурно-оздоровительный проект
для детей подготовительной группы
«За здоровьем в детский сад!»

Подготовили: Родыгина Л.Н.

Грунчева С.А.

Братск, 2021г.

Физкультурно-оздоровительный проект для подготовительной группы «За здоровьем в детский сад!»

Актуальность проекта

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. Грамотная организация летней оздоровительной работы в детском саду, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья детей, развития у них познавательного интереса, а также повышения информационной компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.

Вид проекта: оздоровительно – познавательный.

Длительность проекта: краткосрочный (1.06.21-11.06.21г).

Участники проекта: дети от 5 до 7 лет, воспитатели групп, родители.

Цель проекта:

Укрепление здоровья и повышение работоспособности детей через организацию подвижных игр, игр с элементами спорта.

Задачи: Образовательная:

1. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.)
2. Развитие умения создавать образы с помощью жестов, мимики, выразительности речи.
3. Развитие умения использовать нетрадиционные способы рисования.

Оздоровительная:

1. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы.
2. Удовлетворять потребность детей в движении.

Воспитательная:

1. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность.
2. Содействовать положительным эмоциям, умению общаться со сверстниками, взаимопонимания, сопереживания.
3. Развивать у детей умение предвидеть возможные опасные ситуации для жизни и здоровья, последствия своих поступков для себя и сверстников.

Принципы реализации проекта:

- принцип сезонности, учёта условий местности;
- принцип комплексности и системности;
- принцип учёта индивидуальных особенностей;
- принцип координации деятельности педагогов;
- принцип преемственности взаимодействия с семьёй.

Этапы реализации проекта:

1 этап. Подготовительный. Создание плана организации летней работы, включающего в себя три блока. Каждый из них охватывает определенную сторону функционирования летнего отдыха детей:

Блок 1 – создание условий для всестороннего развития детей;

Блок 2 – работа с детьми (организация физкультурно - оздоровительной работы и мероприятий познавательного характера);

Блок 3 – работа с родителями.

2 этап. Основной. Реализация организации летней оздоровительной работы.

Направления работы	Условия реализации работы
Организация водно-питьевого режима	Индивидуальные кружки, чайник, кипяченая охлажденная вода
Организация закаливающих процедур	Индивидуальные полотенца для рук и ног, лейка
	Условия для физического развития
Организация безопасных условий пребывания детей в ДОУ	Аптечка первой помощи, исправное оборудование на игровой площадке, атрибуты для игр
Формирование привычки к ЗОЖ, безопасному поведению	Наличие дидактического материала для работы с детьми
Организация двигательного режима	Физкультурное оборудование, организация спортивных праздников, досугов, работа с детьми по развитию движений на зарядке и в свободной деятельности
	Условия для познавательного развития
Организация познавательных тематических досугов	Сценарии, атрибуты, костюмы, дидактические пособия, игры
Организация экспериментальной деятельности	Пособия и оборудование для проведения экспериментов; цветник, огород
Организация занятий по ознакомлению с природой	Пособия и оборудование по ознакомлению с природой, дидактические игры экологической направленности, календарь природы. Проведение целевых прогулок, экскурсий по территории ДОУ
	Условия для развития изобразительного творчества
Организация изобразительной деятельности	Игры, игры-экспериментирования с использованием нетрадиционных методов и материалов. Изобразительные средства и оборудование (мелки, гуашь, акварель, кисти, природный материал, пластилин).
	Условия для реализации трудовой деятельности
Труд в природе	Оборудование для труда, мини-огород на территории ДОУ, уголок природы в группе
Ручной труд	Изобразительные средства, природный материал, нетрадиционный материал (тесто, овощи, ткань). Выставки конкурсы поделок

3 этап. Заключительный. Изучения мнения родителей по итогам реализации проекта (анкетирование). Презентация проекта летнего отдыха детей «В гости лето к нам стучится...» (фото - коллаж).

Предполагаемые итоги реализации проекта:

- ✓ Дети стремятся как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье.
- ✓ С удовольствием слушают рассказы, сказки, стихи о здоровом образе жизни, задают вопросы, делают выводы.
- ✓ Дети могут элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- ✓ Дети стремятся к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня, правил безопасного поведения.
- ✓ Дети осуществляют перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру.
- ✓ Установление дружеского взаимопонимания и делового контакта с родителями в вопросах здоровьесбережения и воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни.

Основные направления реализации проекта:

Содержание	Время проведения
Переход на режим дня теплого времени года	ежедневно
Создание комфортного режима с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	ежедневно
	Организация двигательного режима
Утренняя зарядка на воздухе	ежедневно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
Игры с мячом, действия с предметами	ежедневно
Прыжки через скакалку разными способами	ежедневно
Подвижные игры на прогулке	ежедневно
Спортивные досуги	1 раз в месяц
	Закаливание
Воздушные ванны, хождение босиком по траве и песку	ежедневно
Обширное умывание	После дневного сна
Игры с водой	Во время прогулки
	Лечебно – оздоровительная работа
Второй завтрак	ежедневно

Витаминотерапия (фрукты, овощи, соки)	ежедневно
	Коррекционная работа
Корригирующая гимнастика (осанка, зрительная, плоскостопие)	ежедневно после дневного сна
Пальчиковая гимнастика	2-3 раза в неделю
Дыхательная гимнастика	ежедневно

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- ие (беседы, фотовыставка, акции, экскурсии, викторины, экологические игры, наблюдения);
- речевое развитие (речевые физ. минутки, копилка загадок, инсценировка стихов о лете);
- игровая деятельность (сюжетно-ролевые игры, словесные игры, коммуникативные игры, дидактические и настольно – печатные игры);
- детское экспериментирование (опыты с песком, водой, растениями, зеркалом и солнцем; наблюдения за растениями на огороде, создания гербария);
- трудовое воспитание (акция, работа в цветнике, конкурс детских работ);
- изобразительная деятельность (конкурс рисунков, оформление выставки, оригами, работа с природным материалом);
- сотрудничество детей и родителей (развлечения, работа с бросовым материалом, изготовление семейных фотоальбомов);
- художественная литература (конкурс стихов о лете, развлечения, литературные посиделки);
- музыкальная деятельность (развлечения, хороводные игры, беседа).

1 этап – подготовительный

Блок 1. Создание условий для всестороннего развития детей

Блок 2. Работа с детьми

Организация физкультурно - оздоровительной работы

Блок 3. Работа с родителями

Направления работы	Содержание
Информационно-рекламная деятельность	Оформление информационного стенда по ОБЖ, ЗОЖ. Фотовыставка «Спортивное лето!» фотогазета.
Консультации	Консультации Индивидуальные беседы по необходимости Просветительская работа (памятки, рекомендации);
Совместная деятельность ДОУ и семьи	Привлечение родителей к проведению совместного развлечения- квест «Весёлый марафон»

Организация выставок, конкурс «Мы со спортом дружим!»
Выставка творческих работ «Летняя мозаика»

2 этап – работа с детьми

Дни недели	Образовательные области				
	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие	Социально-коммуникативное развитие
1.06	Тематический день защиты детей Детский концерт «Детство – это радостные дети!»	Беседа «Любимые праздники» Игра – драматизация «Добрый день!» (стихи А. Кондратьева). Прослушивание аудиозаписи «Любимые сказки»	Выставка рисунков «Мы счастливые дети великой страны!» Сотворчество воспитателей, детей, родителей <i>Рисование</i> «Спортивная эмблема группы»	П/и «Солнечные зайчики», «Море волнуется» и др.	С - р игра «Детский сад», «Семья» <i>Совместная работа педагога с детьми, оформление плаката «Я здоровым быть хочу!»</i>
2.06	Беседа с рассматриванием иллюстраций, фотографий и картинок о здоровье «В здоровом теле – здоровый дух!»	Беседа «Что любят надевать девочки (мальчики) на праздники»	Изготовление атрибутов для игр. Чтение В. Ладыжец «Гром»	День спортивных мини-эстафет «Спорт-здоровье! Спорт-игра!» П/и «Мышеловка», «Береги предмет» и др.	Д/и «У природы нет плохой погоды», «Сундучок» и др.
3.06	Шествие в рамках всемирного дня охраны окружающей среды и акции «Спасти и	Беседа «Что мне нравится в моем любимом городе» Чтение И. Бунин «Крупный дождь в	Лепка из пластилина «Красота нашего края». Рисование «Любимое место в поселке»	П/и «Хитрая лиса» «Сова» и др.	Д/и «Найди, где спрятано» и др. Д/и «Собери флаг, герб города» Д/и «Мой адрес», «Сколько в

	сохранить»: «Любимый посёлок, будь чистым всегда!»	лесу зеленом»			доме этажей?»
4.06	Беседа с детьми: «Правила игры в мяч».	Д/и. «Времена года», «Опасно – не опасно» Чтение сказки «Солнце и Медведь», П. Воронько «Березка» и др	Раскраска « Мой любимый мяч»	Подвижные игры: «Школа мяча», «Мой веселый звонкий мяч», «Свечка»	Д/и «Полезно – вредно» Разучивание новых подвижных игр с мячом.
7.06		Чтение художественной литературы о спорте, здоровье. Решение проблемных ситуаций на тему «Если случилась беда...».	Рисование на тему «Любим спортом заниматься!».	Спортивные упражнения, игры (бадминтон, футбол, волейбол).	С./р. игра «Мы на стадионе». Трудовой десант – уборка территории
8.06	Тематический день семьи, любви и верности «Семья... как много в этом звуке для сердца нашего слилось... как много в нём отозвалось...»	Беседа «Любовь и согласие в семье».	Продуктивная деятельность «Изготовление открыток, подарков»	«Веселая карусель» подвижных игр. Подвижная игра «Чай, чай выручай», «Мы веселые ребята»	Д/и. «Угадай вид спорта», «Что из чего?». Игровые упражнения со спортивным инвентарем.

9.06.	Викторина «Правила безопасности знаем – повсюду их соблюдаем!»	Общение «Безопасность на спортивной площадке».	Лепка на тему: «Любимый вид спорта».	Игровые упражнения на спортивной площадке. Игры – забавы с воздушными шарами и мыльными пузырями на участке.	Коллективный труд на участке (рыхление земли и полив растений в клумбах). С/р. и. «Семейный праздник», «Парикмахерская».
10.06	Беседа: «Правила безопасные, серьёзные и очень важные! Дети их знают и соблюдают!»	Разучивание считалок, стихотворений о дружбе. Составление описательного рассказа по схеме: «Опиши предмет».	Выставка рисунков «Дружат дети всей земли!»	Игры с обручем и скакалкой.	Настольные семейные игры: «Лото», «Домино», «Шашки», «Дарц» и др.
11.06.	Беседа: «Спортивные дети – здоровые дети, об этом знают все на свете!»	Загадки, викторина о спорте, рассматривание альбома «Виды спорта»	Продуктивная деятельность «Фигурки из проволоки».	Игра - эстафета «Мы сильные и ловкие!»	Квест «Весёлый марафон»

Работа с родителями

Памятка: «Переходим улицу», «Острые кишечные инфекции», «Играем с детьми летом».

Консультации: «Летний отдых детей», «Экскурсии, наблюдения летом», «Чем занять ребёнка летом?»

Рекомендации: «Как обезопасить своего ребёнка от опасности на прогулке?», «Безопасность ребёнка в природе: отравления, осторожно, солнце, травмы». Выучите с детьми: приметы, стихотворения о лете

Информационное окно: «Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых»; «Профилактика кишечных инфекций!»

Ежедневные беседы о самочувствии ребенка, внешнем виде ребенка.

Фотовыставка «Спортивное лето!»

Буклет «Ребёнок на даче». «Внимание - ЛЕТО».

Заключительный этап

Оформление продукта проектной деятельности:

1. Выставка детских рисунков «Спорт, и мы»;
2. Квест-игра «Весёлый марафон»;
3. Оформлены методические рекомендации: консультация для родителей «16 идей чем заняться летом», «Безопасное лето»;
4. Фотовыставка «Спортивное лето!».
5. Презентация проекта летнего отдыха детей «За здоровьем в детский сад!

Список литературы:

1. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 2008.
2. Богина, Т. Л. Режим дня в детском саду / Т. Л. Богина, Н. Т. Терехова. - М., 2007.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость М.,2011.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 2006.
5. Веремкович Л., Иванова О. и др. Закаливание детей в современных условиях. - //Дошкольное воспитание, 2010, № 2, с.7-8.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура -дошкольникам. Программа и программные требования. М.: Владос. 1999.
7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.
8. Змановский, Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: Физиологический аспект / Ю. Ф. Змановский. - М., 1987.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
10. Москаленко, В. К вопросу о физическом воспитании детей / В. Москаленко // Дошкольное воспитание. - 2003. - № 2.