

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования «Город Архангельск»  
«Детский сад комбинированного вида № 116 «Загадка»

Проект  
«Здоровый образ жизни-  
это здоровье»

Автор проекта:  
Черноусова И.А .

2014

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Недостаточно сформирована система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

Как показывает анализ, история культуры присутствует в традиционной практике физического воспитания лишь номинально. Эталоном создателей традиционных методик физического воспитания был и остается спорт и нормативные способы организации двигательной активности.

Особое место в практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, несмотря на то, что собственно в этом нет ничего плохого. Сомнение вызывает другое: то, как двигательные навыки оформляются в традиционном содержании, какой ценой достигается их прочное усвоение. Фактически развивающая педагогическая работа подменяется «тренерской», которую осуществляет инструктор по физической культуре. С учетом этого возникает необходимость фундаментального статуса физической культуры, имеющего значение в психофизическом развитии ребенка – дошкольника. Не снимая задачи формирования основных двигательных умений и навыков, я включаю эту задачу в более широкий конспект детского воспитания.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения, а в то же время более чем на половину – от его образа жизни.

Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие. Родители и педагоги – это те люди которые помогают становлению личности каждого ребенка.

После завершения проекта мы надеемся, что дети и родители будут активнее принимать участие в спортивных мероприятиях ДОО.

**Тип проекта:** среднесрочный.

**Срок:** сентябрь-декабрь 2014 год

**Участники проекта:**

- инструктор по ФК,
- воспитатели: Черноусова И.А, Копейна Е.В,
- воспитанники средней группы № 9 (4-5 лет),
- родители.

**Проблема:** Недостаточная сформированная система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

**Цель:** Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания, для формирования основ здорового образа жизни.

**Девиз проекта:**

- «Физическое воспитание - это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»

## Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно – оздоровительной работы. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни; 2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- Воспитывать положительные черты характера

## *Образовательная деятельность:*

- Данный проект, в процессе реализации, затрагивает следующие образовательные области:
- познание;
- коммуникация;
- безопасность;
- социализация.

## Подготовительный этап

- *Условия проектной деятельности*
- Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа строится по нескольким направлениям:
- Создание условий для физического развития;
- Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.
- **Ежедневная профилактическая работа**
- Утренняя гимнастика
- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»;
- Воздушное контрастное закаливание.
- **Беседы:**
- «Беседа о здоровье и чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций;
- Заповеди ЗОЖ для детей.

## Занятия и спортивные праздники с родителями:

- Интегрированное физкультурное занятие НОД с детьми «Юные спортсмены»
- Спортивный праздник «Путешествие в страну здоровья»

## Игры:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»;
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что длиннее?»;
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», «Ловишки в кругу», «Черное и белое»;
- Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Вовкина победа»  
А. Кутафин

## **Работа с родителями:**

- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми
- Советы родителям «Одежда детей»
- Консультация «Физическое воспитание в семье»
- Карточка «Подвижные игры наших бабушек»
- Родительское собрание «Здоровый образ жизни»
- Выступление на педсовете «ЗОЖ в семье – залог здоровья ребенка»

## **Работа по совместной деятельности родителей и детей:**

- Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать».
- Выпуск стенгазеты «Будь здоров Малыш»

## Предполагаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости;
- Повышение уровня физической готовности;
- Сформированность осознанной потребности в ведении ЗОЖ;
- Заинтересованность родителей в изготовлении спортивного инвентаря из бросового материала

## Используемая литература:

- Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» Волгоград 2007г.
- Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» Москва 2007г.
- Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. «Растим здоровое будущее» Киров 2004г.
- Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2004г.
- Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» издательство Мозаика-Синтез. Москва 2009г.