

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Буратино» с. Чунояр общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по художественно-  
эстетическому направлению развития детей.

## «Здоровый образ жизни - Здоровый дошкольник»

2013-2014г

# Участники проекта

Дети\_МКДОУ;

Старший\_воспитатель;

*Рукосуева Людмила Викторовна*

Специалисты\_МКДОУ;

*Терехова Ольга Дмитриевна - инструктор по физической культуре*

*Белоусова Ирина Важаевна - музыкальный руководитель*

*Черняева Надежда Ивановна – художественно – эстетическое образование;*

Медицинский\_работник

*Костюченко Надежда Гавриловна*

Педагоги\_МКДОУ;

Родители воспитанников (законные представители).

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 10% зависит от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

## Цель работы:

- создание условий для физического развития каждого воспитанника в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

# Задачи проекта

## Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.

## Образовательные:

- 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

## Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

## **Замысел проекта**

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие.

Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.





Мы применяем игры и игровые подражательные движения, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах: используем игры в дыхательной гимнастике, в пальчиковой гимнастике, йогу в игровой форме, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

# Этапы реализации проекта

## 1. Организационный.

- составление и обсуждение со всеми участниками проекта поэтапного плана работы; анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать;
- создание банка идей и предложений; подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;
- подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.

## 2. Планирование реализации проекта

- определение задач воспитательно-образовательной работы;
- планирование деятельности педагогов;
- разделение на творческие группы для
- реализации задуманного;
- объединение результатов коллективной деятельности в логике общего замысла.

## . Реализация проекта

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя семь взаимосвязанных блоков.

# Блок 1 .Условия

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

- 1. Спортивный зал** для физкультурных занятий  
Оборудование физкультурного зала обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия; способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений; повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр.
- 2.** Для того, чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в спортзале, мы пересмотрели содержание **зоны двигательной активности** в каждой группе. Разработали рекомендации по содержанию двигательных центров в группе в соответствии с возрастными и полоролевыми особенностями детей, чтобы они стали основой для их самостоятельной двигательной деятельности.
- 3. На участке** детского сада оборудована **физкультурная площадка** для подвижных и спортивных игр

## Блок 2. Диагностика

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. В этих целях в ДОУ на каждого ребенка оформляется индивидуальная карта. Обработка данных позволила выделить 3 группы здоровья детей для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений. Это позволяет планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Используя свои наблюдения, мы определили, что в работе с детьми необходимо соблюдать следующее:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.
2. Необходимо сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз, упражнений йоги).
4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба, оздоровительная аэробика)

## **Блок 3. Развитие движений**

Под руководством педагогов систематично проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности:

### **Гимнастика**

- утренняя
- релаксационная
- пальчиковая
- коррекционная
- дыхательная
- после сна

### **Физкультурные занятия**

### **Массаж и самомассаж**

### **Спортивные праздники и развлечения**

### **Свободная двигательная активность детей**



## Перечень форм и методов реализации проекта

Педагогические советы

Родительские собрания

Санитарно – просветительская работа мед. Сестры с сотрудниками, консультации.

Коррекционная работа психолога с детьми

Организация рационального питания детей

С-витаминация

**Оздоровительные мероприятия**

Кружок: «Здоровейка»- Терехова.О.Д..

Физкультурные занятия

# Реализация проекта

## Работа с педагогами

Анализ заболеваемости и посещаемости детьми ДОУ.

Ст. мед. сестра  
Воспитатели  
Ст.воспитатель

сентябрь

Распределение детей по группам здоровья.

Ст. мед.сестра  
Воспитатели  
педиатр

Сентябрь  
Май

Сообщение из опыта работы на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды».

Воспитатель

ноябрь

Семинар-практикум на тему: «Нетрадиционные формы и методы оздоровления дошкольников».

Инструктор по физ.  
Культуре

декабрь

<p>Семинар-практикум «Организация и проведение утренней гимнастики в игровой форме».</p>	<p>Инструктор по физ. культуре</p>	<p>январь</p>
<p>Разработка проектов по приобщению детей к здоровому образу жизни.</p>	<p>Воспитатели Ст.воспитатель</p>	<p>В течение года</p>
<p>Разработка системы оздоровления детей.</p>	<p>психолог</p>	<p>февраль</p>
<p>Семинар-практикум «Игровая терапия с особыми детьми».</p>	<p>психолог</p>	<p>март</p>

Консультация на тему «Организация проведения прогулки».	Ст. воспитатель	апрель
Семинар-практикум «Упражнения и забавы на природе».	Инструктор по физ. культуре	май
Консультация «Забота о здоровье детей- задача общая».	Ст. мед.сестра	май
Консультация «Организация оздоровительной работы в летний период».	Ст.воспитатель Инструктор по физ. культуре	май

педагогов над разработкой циклов познавательных занятий валеллогической направленности.

Ст .воспитатель  
Инструктор по физ.  
культуре

Контроль за двигательной активностью детей на прогулке.

Ст .воспитатель

В течение года

Анализ состояния здоровья детей.

Ст. мед.сестра  
Воспитатели  
Ст.воспитатель  
Инструктор по физ.  
воспитанию

май

## Работа с родителями

Общее родительское собрание на тему:  
«Нетрадиционные формы оздоровления детей в ДОУ и дома.

Ст. воспитатель  
Инструктор по физ.  
культуре

Сентябрь

Оформление папки-раскладушки «Игровой массаж и самомассаж».

Воспитатели

Октябрь

<p>Советы по профилактике гриппа и ОРВИ: «Ароматерапия, фитотерапия».</p>	<p>Воспитатели</p>	<p>Октябрь</p>
<p>Спортивный праздник «Папа, мама, я- спортивная семья».</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию</p>	<p>Ноябрь</p>
<p>Групповые родительские собрания: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»-ст.гр. «Встреча с врачом-педиатром»- ср.гр.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Воспитатели Врач-педиатр</p>	<p>декабрь</p>



<p>Оформление валеологической газеты на тему: «Здоровая улыбка».</p>	<p>Ст. Воспитатель Инструктор по физкультуре.</p>	<p>Январь</p>
<p>Анализ тестового исследования «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым».</p>	<p>Ст. воспитатель Инструктор по физ. культуре</p>	<p>Февраль</p>
<p>Выставка рисунков на тему: «Путешествие в страну Здоровья».</p>	<p>Воспитатели</p>	<p>Март</p>
<p>День открытых дверей.</p>	<p>Воспитатели Инструктор по физ. культуре</p>	<p>Март</p>

<p>Спортивный праздник «Физкультура и труд здоровье дают».</p>	<p>Инструктор по физ. культуре</p>	<p>Март</p>
<p>Оформление папки-передвижки «Азбука здоровья».</p>	<p>Воспитатели</p>	<p>Апрель</p>
<p>Родительское собрание старшие группы на тему: «Анализ результатов проведенной работы по здоровьесберегающей технологии».</p>	<p>Ст. воспитатель Инструктор по физ. воспитанию</p>	<p>Май</p>

Спортивный праздник  
«Физкультура и труд здоровье  
дают».

Инструктор по физ.  
культуре

Март

Оформление папки-передвижки  
«Азбука здоровья».

Воспитатели

Апрель

Родительское собрание старшие  
группы на тему: «Анализ  
результатов проведенной  
работы по  
здоровьесберегающей  
технологии».

Ст. воспитатель  
Инструктор по физ.  
воспитанию

Май

<p>Просмотр открытых прогулок.</p>	<p>Воспитатели Ст.воспитатель</p>	<p>Декабрь</p>
<p>Оздоровительный досуг «Путешествие колобка»- старшая группа.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Воспитатели Муз.руководитель</p>	<p>Январь</p>
<p>Просмотр открытого занятия на тему: «Путешествие в страну Спортландию»-кружковая работа Терехова.О.Д.</p>	<p>Инструктор по физ. культуре</p>	<p>Февраль</p>

<p>Просмотр организации питания в подготовительной группе.</p>	<p>Воспитатели Ст .воспитатель Ст .мед.сестра</p>	<p>Февраль</p>
<p>Неделя здоровья.</p>	<p>Инструктор по физ. культуре Воспитатели Ст .воспитатель Ст. мед.сестра</p>	<p>Март</p>
<p>Творческая продуктивная деятельность.</p>	<p>Воспитатели</p>	<p>В течение года</p>

Просмотр организации питания  
в подготовительной группе.

Воспитатели  
Ст .воспитатель  
Ст .мед.сестра

Февраль

Неделя здоровья.

Инструктор по  
физ. культуре  
Воспитатели  
Ст .воспитатель  
Ст. мед.сестра

Март

Творческая продуктивная  
деятельность.

Воспитатели

В течение  
года

<p>Просмотр открытого занятия «Игротерапия»</p>	<p>Психолог</p>	<p>Апрель</p>
<p>Спортивно-экологический праздник «Праздник волшебной воды».</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Муз. руководитель</p>	<p>Апрель</p>
<p>Диагностика. Антропологическое обследование детей.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Воспитатели Ст.мед.сестра</p>	<p>Май</p>

# Работа с детьми

Реализация проектов по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Инструктор по физ. воспитанию  
Воспитатели

В течение года

Познавательные занятия по формированию ЗОЖ.

Воспитатели

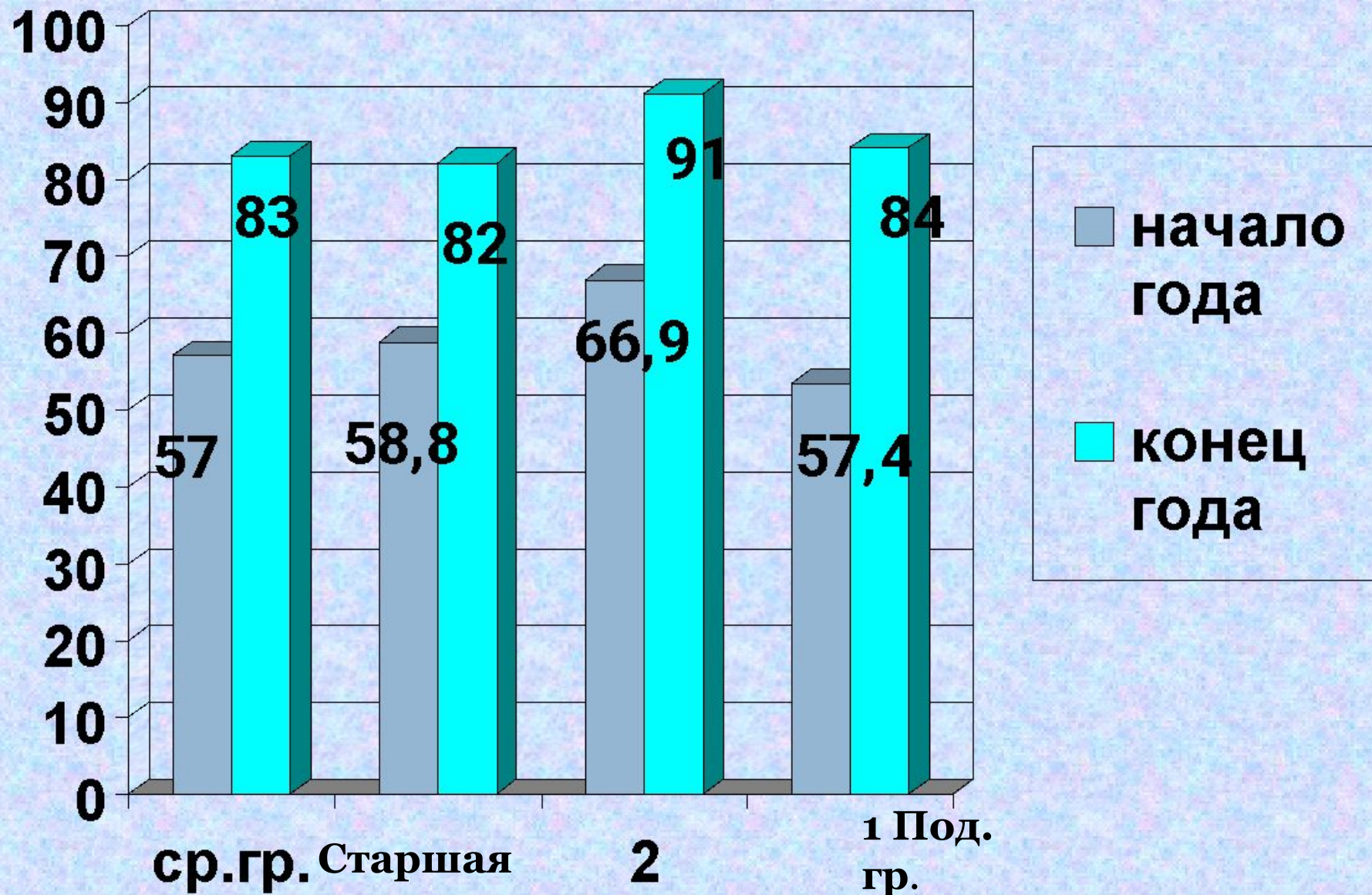
В течение года

<p>Экскурсии, целевые прогулки, туризм.</p>	<p>Воспитатели Ст.воспитатель Родители</p>	<p>В течение года</p>
<p>Антропометрическое обследование детей. Диагностика.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Ст. мед.сестра</p>	<p>Сентябрь</p>
<p>Спортивный праздник «Чистота-залог здоровья».</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Воспитатели Муз.руководитель</p>	<p>Октябрь</p>
<p>Оздоровительный досуг «Мой мишка»-младшая группа</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Муз.руководитель</p>	<p>Ноябрь</p>

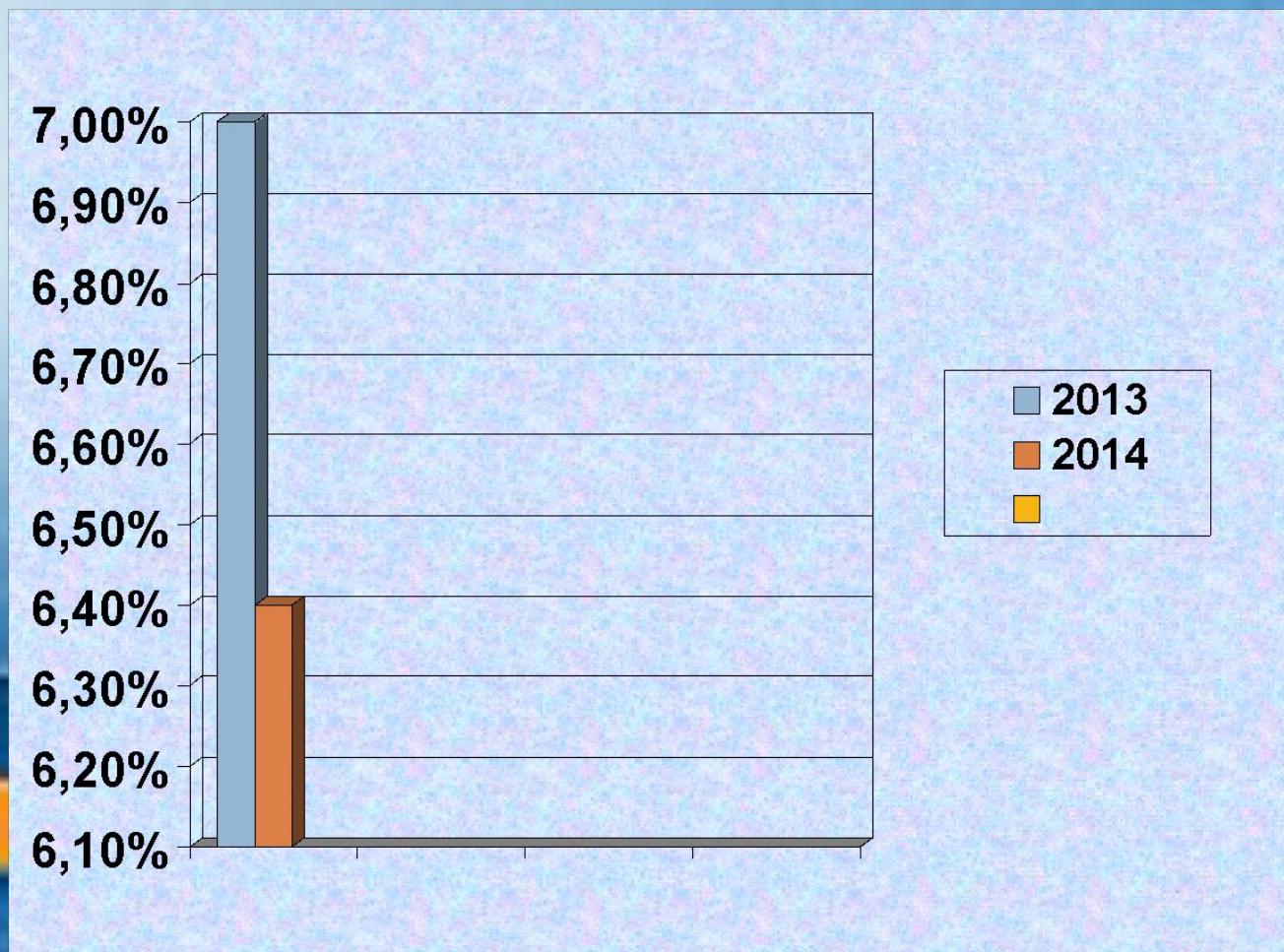
<p>Просмотр открытых прогулок.</p>	<p>Воспитатели Ст.воспитатель</p>	<p>Декабрь</p>
<p>Оздоровительный досуг «Путешествие колобка»- старшая группа.</p>	<p>Инструктор по физ. воспитанию Воспитатели Муз.руководитель</p>	<p>Январь</p>
<p>Просмотр открытого занятия на тему: «Путешествие в страну Спортландию»-кружковая работа Терехова.О.Д.</p>	<p>Инструктор по физ. культуре</p>	<p>Февраль</p>



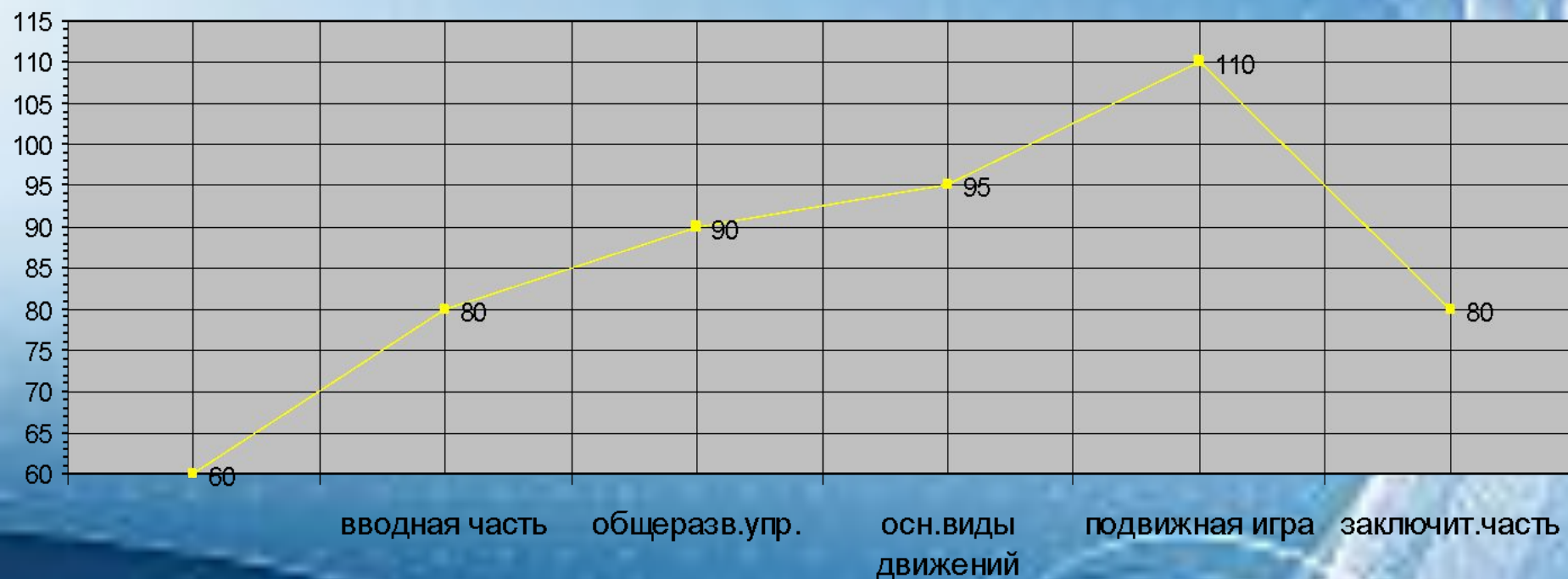
# Диагностика физического развития 20 201-2014 гг.



# Мониторинг заболеваемости



# Физиологическая кривая занятия по показателям пульса



# Неделя здоровья

Дни недели	Мероприятия
<b><u>Понедельник</u></b> I половина дня II половина дня	Сюжетно-тематическое занятие «Путешествие в Страну здоровья» (игра-беседа, посвященная закреплению знаний о личной гигиене); Вечер р.н. игр
<b><u>Вторник</u></b> I половина дня II половина дня	Сюжетно-тематическое занятие «Встреча с доктором Айболитом» (беседа о профилактике заболеваний и об уходе за глазами, ушами, зубами); Вечер подвижных игр
<b><u>Среда</u></b> I половина дня II половина дня	Сюжетно-тематическое занятие «В гостях у Сиропчика» (беседа о значении продуктов питания в жизни человека); Игры с мячами
<b><u>Четверг</u></b> I половина дня II половина дня	Организация выставки рисунков на тему: «Путешествие в страну здоровья» Игровые упражнения
<b><u>Пятница</u></b> I половина дня II половина дня	День открытых дверей (посещение детского сада родителями); Спортивный праздник «Физкультура и труд здоровье дают»;

## **Библейский список:**

1. Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2010.
2. Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Творческий Центр Сфера Москва 2005.
- 3.О.А Скоролупова, Т.М Тихонова «Игра – как праздник!» Москва 2006
4. Л.И.Пензулаева Оздоровительная работа в ДОУ2012г Мозаика-Синтез.
5. М.А. Рунова. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 2005Просвещение (Дошкольный мир)
- 6.Л.В.Яковлева., Р.А. Юдина. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет Москва Гуманитарный издательский центр «Владос» , 2003
- 7.Н.Б. Муллаева. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2010
- Т.Е. Харченко. Спортивные праздники в детском саду «Творческий центр Сфера» Москва 2013