

**Образовательный проект МБДОУ «ЦРР – ДС «Дельфин» для детей дошкольного возраста
«Со спортом дружить- здоровым быть»**

Место реализации проекта: МБДОУ «ЦРР – ДС «Дельфин» (группы, прилегающая территория).

Разработчики проекта: Богданова М.В., воспитатель

Участники проекта: дети, педагоги, родители.

Сроки реализации проекта: январь – май 2021г.

Вид проекта: долгосрочный, общественно-полезный, интерактивный.

Продолжительность проекта: 5 месяцев.

Интеграция образовательных областей:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие

Актуальность.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокого уровня работоспособности. В этом возрасте происходит становление двигательной активности и начальное воспитание физических качеств.

В связи с глобальной компьютеризацией снизился уровень двигательной активности детей, а в связи с этим и ухудшается физический уровень здоровья.

К сожалению, многие родители недооценивают важность подвижных игр и спортивных развлечений в становлении нормального физического здоровья детей, тем самым нанося непоправимый ущерб их здоровью.

Родители не занимаются физическими упражнениями с детьми, не ходят в пешие походы, не делают утреннюю гимнастику, не играют в подвижные игры, многие против закаливания в ДОУ. Важно донести до родителей, что правильно организованный режим дня, подвижные игры, спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, способствуют правильному развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера.

В связи с этим проблема сохранения интереса к спорту и физкультуре у родителей и детей, на сегодняшний день является актуальной.

Цель: создание условий для формирования у детей основ здорового образа жизни и осознанного выполнения основных правил по здоровьесбережению, а так же ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Задачи:

- Создать условия для формирования представления у детей об основах жизнедеятельности, о здоровье человека и способах его укрепления;
- Создать условия для формирования положительного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- Создать условия для расширения и обогащения у детей знаний и навыков: о гигиенической культуре, о полезных свойствах продуктов, о влиянии закаливания на организм человека;
- Способствовать укреплению здоровья детей через систему здоровьесберегающих мероприятий;
- Создать условия для повышения педагогической компетентности родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- Способствовать развитию интереса к здоровому образу жизни детей и родителей через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

Обеспечение проекта:

- ✓ **Методическое:** методическая и детская художественная литература; дидактические пособия – картины, иллюстрации, репродукции;
- ✓ **Материально – техническое:** физкультурный уголок в группе, игры, игрушки; картины, иллюстративный материал; канцелярские принадлежности; принадлежности для художественного творчества; фото и видеооборудование; мультимедийная установка и компьютер; фонотека.

Используемые формы, методы, технологии.

- Утренняя гимнастика;
- Включение в НОД двигательных-оздоровительных физминуток (профилактическая гимнастика);
- Подвижные игры;
- Гимнастика пробуждения, тропа здоровья, воздушное закаливание;
- Релаксация;
- Чтение и обыгрывание сказок и других произведений где, отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания и лечения;
- Самостоятельная деятельность детей;
- Игровой метод, где проигрываются различные ситуации связанные со здоровьем (с/р.игры:«Больница», «На приеме у врача»; проблемные ситуации:«Если заболел твой друг», «Тише-тише тишина, кукла бедная больна»);
- Беседы, чтение, рассказывание, пересказывание;
- Просмотр мультфильмов по теме проекта;
- Рассматривание иллюстративных материалов;
- Наглядный метод – использование карточек с ситуациями, дидактических игр, дидактических пособий, видеоматериалов
- Художественно –творческая деятельность (ИЗО, лепка, аппликация);
- Использование ИКТ – технологий, ТСО: DVD – фильмы, телевидение, компьютер;
- Привлечение к проектной деятельности родителей:
 - Анкетирование, проведение опросов;
 - Беседы, родительские собрания, консультации и сообщения по здоровьесберегающей направленности;
 - Привлечение родителей к пополнению и изготовлению спортивного инвентаря для физкультурного уголка.

Образовательный результат:

- У детей снизился уровень заболеваемости, возросли физические показатели;
- Дети имеют четкие знания о здоровом образе жизни;
- Дети бережно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих;
- У детей повысился интерес к физическим упражнениям и спорту;
- Дети самостоятельно используют полученные знания о спорте и физкультуре в свободной деятельности, с удовольствием играют в подвижные игры;
- Для родителей оформлены рекомендации по коррекции и формированию физического здоровья детей;
- У родителей сформировалось положительное отношение к физкультуре и спорту, повысилась педагогическая грамотность в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.

**Содержание тематического раздела проекта
«Физкультура я люблю и здоровым быть хочу!» реализованного в средней группе
«Радуга»**

Этапы проекта: проект осуществляется в 3 этапа.

I этап – подготовительный (с 09.01. по 31.01.2021)

<i>Вид деятельности</i>	<i>Сроки</i>
1. Подбор методической литературы, её изучение.	11.01-31.01
2. Подбор материалов (ресурс библиотек, интернет ресурсов, художественной литературы, касающейся вопросов здоровьесбережения).	
3. Беседы с детьми с целью определения объёма (уровня) знаний по теме (Например: Что вы знаете о здоровье?, «Что ты знаешь о витаминах?», «Какие виды спорта вы знаете?», «Что такое здоровье», «Что нужно делать, чтобы не заболеть?»). Рассмотрение иллюстраций и фотографий по теме проекта.	
4. Анкетирование родителей: «Здоровый образ жизни- наш выбор!», Опрос: «Какое место в вашей семье занимает спорт?»	
5. Оформление картотек: физминуток, пальчиковых игр, подвижных игр.	

II этап – практический (с 01.02. по 30.04.2021г.)

Формы, методы, технологии	Содержание, взаимодействие с детьми	Взаимодействие с семьями
<p><u>1.Беседы:</u> «Чистота- залог здоровья», «Чтоб здоровым быть, нужно спортом заниматься» «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Виды спорта», «О чистоте рук», «О чистом воздухе», «Части тела человека», «Режим дня», «Микробы и вирусы», «Зачем нужно закаляться?», «О таблетках и витаминах»</p> <p>Наблюдение:</p>	<p>Закрепить знания детей о чистоте тела и окружающей чистоте, порядке и аккуратности. Обратить внимание, что чистота, порядок и физические упражнения способствуют укреплению здоровья.</p> <p>У детей формируются знания о пользе различных продуктов, о влиянии витаминов на организм.</p> <p>В детях воспитываются такие качества, как: аккуратность и стремление укреплять и беречь своё здоровье.</p> <p>Дети играют в настольно - печатные игры: «Хорошо – плохо», Дети играют в знакомые подвижные игры: «Жмурки», «Найди свою пару» «Ловишки», «Два Мороза», «С бережка на бережок», «Перебежки», «Заморозка» и т.д.</p> <p>В ходе игр дети вспоминают правила (бегать не наталкиваясь друг на друга, не толкаться, быть вежливыми друг к другу)</p> <p>На прогулке дети наблюдают за играми детей: отмечают в какие игры они играют, соблюдают ли правила.</p>	<p><u>Консультации:</u> «В здоровом теле- здоровый дух», «Влияние компьютера и смартфона на здоровье ребенка»,</p> <p><u>Рекомендации:</u> - «Начинаем день с зарядки», «Весте с мамой, вместе с папой будем спортом заниматься»</p> <p><u>Советы для родителей:</u> - «Родители, вы - главный пример для своих детей». Папка-передвижка «Виды спорта».</p>
<p>2.Работа с сюжетными картинками «Режим дня», «Летние и зимние виды спорта», «Уроки безопасности».</p>	<p>Решение проблемных ситуаций, нахождение ответов на вопросы по заданной теме.</p> <p>Дети играют в с/ролевые игры, берут на себя роли, у них формируется</p>	<p>Порекомендовать родителям просмотр мультфильмов о спорте («Как казаки в футбол играли», «Шайбу, шайбу», «Кто первый», «Чемпион» и т.д.)</p>

Рассматривание плакатов: «Изучаем своё тело», «скелет человека»,	умение устанавливать правила и их соблюдать: «Больница» сюжет «Хоккеист получил травму», «Аптека», «Скорая помощь», «Тренер», «Магазин спортивных товаров».	
3.НОД: «Чтоб здоровым быть всегда - нужно спортом заниматься!»	Дети активно участвуют в НОД, решают проблемные ситуации.	Пригласить родителей вместе с детьми поучаствовать в «Лыжне России», посетить каток, бассейн, покататься на горке.
4.Спортивное развлечение к 23 февраля	Дети активно участвуют в развлечении, соревнуются между собой, у детей формируется умение работать в команде.	Рекомендовать родителям посмотреть презентацию «23 февраля»
5.Театрализация сказки «Айболит»	Дети разучивают роли, показывают сказку детям в группе.	Привлечь родителей к изготовлению костюмов и атрибутов для постановки сказки.
6.Релаксационная гимнастика: «Задуй свечу», «Ленивая кошечка», этюд «Четыре стихии», «Стульчик», «Спортсмены», «Лошадки», «В зимнем лесу» и т.д.	Способствует снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.	Консультация для родителей: «Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста»; «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья». Познакомить родителей с релаксационными упражнениями и играми.
7. Рисование «Мой любимый вид спорта», Лепка: «Лыжник»; Аппликация: коллаж «Полезные и вредные продукты»	Дети обсуждают и делятся мнениями о своих работах. Рассказывают о любимом виде спорта. У детей закрепляются знания о вредных и полезных продуктах.	Памятка: «Как организовать правильное питание в семье».
8.Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», «Королева зубная щётка», «Перевязка» Г. Ладонщиков, «Мыло» Я Акима, «Ночь уходит» В.Берестов, «Девочка чумазая» А.Барто», «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалков. «Что такое хорошо и что такое плохо» В.Маяковский. «5 дел перед сном», «Как Миша и Маша учились мыть руки», валеологических сказок «О мыльной пене и расчёске», и др. Л.Зильберга «Питание», «В стране Болючке» и др.Стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е.	Дети обсуждают прочитанные произведения, вспоминают похожие ситуации из личного опыта, рассказывают о личных переживаниях и связанных со здоровьем близких. Д/игра «Угадай вид спорта», лото: «ОБЖ», «Спортивный инвентарь», «Что такое хорошо, что такое плохо»; Игра «Кто больше скажет слов о мяче», «Школа будущих спортсменов», «Кому что нужно», «Иголка и нитка», «Полезная и вредная еда»; Экспериментальная деятельность «Волшебник -шиповник»; Дегустация волшебного напитка шиповника»	Привлечение родителей к изготовлению атрибутов для сюжетно-ролевых и спортивных игр. Пореккомендовать разучить с ребенком стихотворение о спорте.

Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой, Г. Сапгира; В. Голявкина «Про Вовкину тренировку», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»		
9. Прослушивание песен о спорте, «Олимпийский гимн»; разучивание логоритмических упражнений: «Прыгнул мне в ладошки ёжик», «Ёжик и барабан», «Уши, руки, плечи, нос» «Мы веселые мартышки» и т.д; Разучивание пальчиковых игр, физминуток, подвижных игр: «Игровой массаж», «Хвостатый-хитроватый», «Шел по берегу петух», «Дождик», «Мячик», «Гном» и т.д	Дети разучивают новые песни и логоритмические упражнения. У детей развивается координация движения, повышается уровень двигательной активности, развивается крупная и мелкая моторика.	Папка-передвижка «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». Консультация: «Роль пальчиковых игр в развитии детей среднего дошкольного возраста»
10. Коллективный просмотр презентаций: «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Символы олимпийских игр», «Знаменитые спортсмены нашего города и республики», «Виды спортивных игр».	Ребята занимаются продуктивной деятельностью, рисуют и раскрашивают спортивные принадлежности. Оформление коллективного коллажа «Виды спорта».	Просьба принести фотографии для оформления фотовыставки «Семья спортивная», а так же картинки, открытки, вырезки из журналов и газет для оформления коллажа.
11. Спортивное развлечение на воздухе «Веселые старты»	Дети активно участвуют в развлечении, решают проблемные и спортивные задачи. У ребят формируется командная работа, стремление к победе, умение радоваться результатам сверстников.	Привлечение родителей к участию в развлечении.
12. Оформление плаката «Дерево здоровья»	Дети готовят атрибуты для дерева, раскрашивают детали, наклеивают на заготовку.	Консультации: «Формируем правильную осанку», «Бережем здоровье с детства».

III этап – обобщающий (с 01.05. по 15.05.2021г.)

<i>Вид деятельности, продукт</i>	<i>Сроки</i>
1. Оформление фотовыставки «Семья спортивная»	01.05-31.05
2. Создание карточек: «Пальчиковые игры», «Подвижные игры»	
3. Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»	
4. Изготовление коллажа «Полезные и вредные продукты»	
5. Оформление «Дерева здоровья»	
6. Презентация проекта на педагогическом совете	

Список используемой литературы:

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
4. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Мозаика — Синтез, 2008. — 112 с.
5. Образовательные **проекты в детском саду**. Пособие для воспитателей/Н. А. Виноградова, Е. П. Панкова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 208 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.