Управление образования администрации города Новочеркасска
Методический кабинет
Муниципальная опорная площадка

Физкультурно-оздоровительный проект для детей младшего дошкольного возраста

Разработала: Дружкина А.С., воспитатель

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

- **Тип проекта**: физкультурно - оздоровительный
- **Продолжительность проекта:** долгосрочный (август 2019 – июнь 2020г.)
- **Участники:** воспитатели, воспитанники и родители младшей группы, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, музыкальный руководитель, педагог-психолог
- **База реализации проекта:** МБДОУ детский сад № 65
- **Итоговое мероприятие**: Конкурс фотоколлажей «Я здоровым быть хочу – всех ребяток научу».

Актуальность и обоснование проблемы:

- - жизненный опыт детей 3-4 лет еще достаточно невелик, поэтому сформированность привычки к ЗОЖ у них отсутствует;
- - большое количество детей со сниженными показателями здоровья (2 и 3 группы здоровья) и физического развития (по результатам обследования инструктора по физической культуре)
- - адаптационный период к условиям детского сада (когда на фоне эмоциональных переживаний ребёнка снижаются его соматическое здоровье и обостряются хронические заболевания)
- - малоподвижный образ жизни родителей и детей/низкая двигательная активность;
- - невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье;
- - недостаточная осведомлённость родителей о способах укрепления детского здоровья.

Гипотеза: мы предполагаем, что внедрение здоровьесберегающих технологий будет способствовать повышению интереса детей к формированию у них основ ЗОЖ и укреплению детского здоровья.

Цель: создать условия для укрепления здоровья детей и формирования предпосылок к ЗОЖ, посредством проектной деятельности.

Задачи:

Для детей:

- Формировать представления детей об организме человека, способах его укрепления, посредством использования элементов здоровьесберегающих технологий.
- Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.
- Создать условия для обогащения двигательного опыта детей.
- Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

- Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка (о значении и способах активного отдыха с детьми, о полезной и вредной пище, об игровых методах укрепления детского здоровья и др.)

Предполагаемые результаты проекта:

- Дети получат первоначальные знания о здоровье человека, особенностях его сохранения и укрепления, овладеют культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.
- Показатели двигательной активности и физического развития повысятся (быстрота, сила, выносливость и др.).
- Осведомлённость родителей о способах укрепления здоровья в семье повысится.

Принципы реализации проекта

- ***1.Доступность:***
- **-** учет возрастных особенностей детей;
- - адаптированность материала к возрасту.
- ***2. Систематичность и последовательность:***
- - постепенная подача материала от простого к сложному;
- - систематическое повторение усвоенных правил и норм.
- **3.** ***Дифференциация*** – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.
- **4.** ***Индивидуализация*** – учет индивидуальных особенностей здоровья детей
- **5. Вариативность** форм, методов, содержания работы и используемого оборудования

Условия реализации проекта:

- - реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
- - соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- - использование современных здоровьесберегающих технологий в оздоровлении детей;
- - индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- - реализация различных форм систематической работы с родителями;
- **-** развивающая среда ДОУ:
- 1) физкультурный зал;
- 2) музыкальный зал;
- 3) физкультурный центр в группе;
- 4) спортивная площадка (на участке детского сада);
- 5) сенсорная комната;
- 6) кабинет педагога-психолога.

Критерии оценки эффективности проекта:

- Показатели заболеваемости.
- Показатели физического развития детей.
- Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания
- Показатели двигательной активности в течении дня.
- Степень использования здоровьесберегающих технологий всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители).

Этапы реализации проекта:

Организационный (август 2019 года):

- анализ состояния здоровья детей и развития физических качеств;
- анкетирование родителей по теме проекта
- разработка плана реализации проекта;
- изучение позитивного опыта по теме проекта;
- подбор иллюстративного материала и литературы в соответствии с темой проекта и с учетом возрастных особенностей детей;
- пополнение спортивного уголка картотеками и атрибутами для различных видов двигательной активности;
- привлечение родителей и специалистов к участию в проекте.

Анализ состояния здоровья детей

Диагностика развития физических качеств детей на начало года

Результаты анкетирования родителей «ЗОЖ в моей семье»

Основной этап (сентябрь 2019 – май 2020 года) : План реализации проекта по образовательным областям:

Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Худ.-эстетическое развитие	Физическое развитие
Беседы: - «Зачем чистить зубки»; - «Нам водичка добрый друг»; **Сюжетно-ролевые игры:** - игра "Кукла заболела"; - игра «Вымой кукле руки»; - игра «Витаминный салат»; -игра «Кукла Маша обедает». -- игра «В парикмахерской» -- игра «Оденем Машу на прогулку» -- игра «Накормим куклу и уложим спать». -- игра «Учим куклу Дашу мыть руки»; -- игра «Научим Машу умываться»; **Дидактические игры:** -Полезные и вредные продукты» -- «Чудесный мешочек» -- «Режим дня»	**НОД:** - «Экскурсия в медицинский кабинет» -«В нашем саду растут витамины». - «Айболит проверяет здоровье детей». - «Зачем соблюдать режим дня». - «На зарядку становись». - «Я прививок не боюсь». «Наши верные друзья»; - «Чистота – залог здоровья»; - «Уход за телом»; - «Правила поведения за столом»; - «Пейте дети молоко»; - «Что такое хорошо, что такое плохо».	**Чтение художественной литературы:** - Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; - К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; - Н. Мигунова «Почему нужно чистить зубы».	**Рисование:** **Рисование** «Сосульки», «Съедобный грибочек»; «Ягодка – малинка» «Зонтик» «Груша» **Аппликация** «Здравствуй мыло душистое и полотенце пушистое» «Мухомор» **Лепка** «Овощи и фрукты – полезные продукты» «Чудо в витамины» «Мой веселый звонкий мяч» «Морковка для зайчика»	- Утренняя -зарядка Зарядка после сна - Гимнастика для глаз - Пальчиковые игры - Дыхательная гимнастика -Гимнастика для язычка -- Физминутки -- Музыкально-ритмическая деятельность --Самомассаж - Ходьба по оздоровительным дорожкам -Упражнения на профилактику плоскостопия -Логоритмика -- Подвижные игры и досуги -- Занятие на спортивных

Непосредственно-образовательная деятельность

Рисование «Полезные продукты – овощи и фрукты»

Рисование «Мой веселый, звонкий мяч»

НОД (лепка)«Шапка для Маши»

Игры с водой и песком

Босохождение по асфальту на улице и по коррекционным дорожкам в группе

Формирование культурно-гигиенических навыков

Подвижные игры в спортивном зале и на площадке

Ходьба по коррекционным дорожкам для профилактики плоскостопия

Утренняя гимнастика

Динамическая пауза
«Если весело, тебе, то делай так»

Дидактическая игра «Чтобы быть здоровым»

Логоритмика «Паровоз»

Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»

Самомассаж спины

Гимнастика после сна

Дыхательная гимнастика и игры на развитие речевого дыхания

Самостоятельные занятия на спортивных комплексах

Работа с родителями

Выступление на родительском собрании «В здоровом теле – здоровый дух»

Видеоролики для родителей «Игры с песком – это интересно и полезно», «Утренняя гимнастика для всей семьи», «Веселая логоритмика»

Наглядная информация для родителей «Курс на исцеление», «Внимание, коронавирус!», «Поговорим о правильном питании»

Буклеты для родителей «Веселая гимнастика вместе с мамой», «Игры на дыхание», «Подвижные игры для всей семьи»

Конкурс фотоколлажей
«Я здоровым быть хочу – всех ребяток научу!»

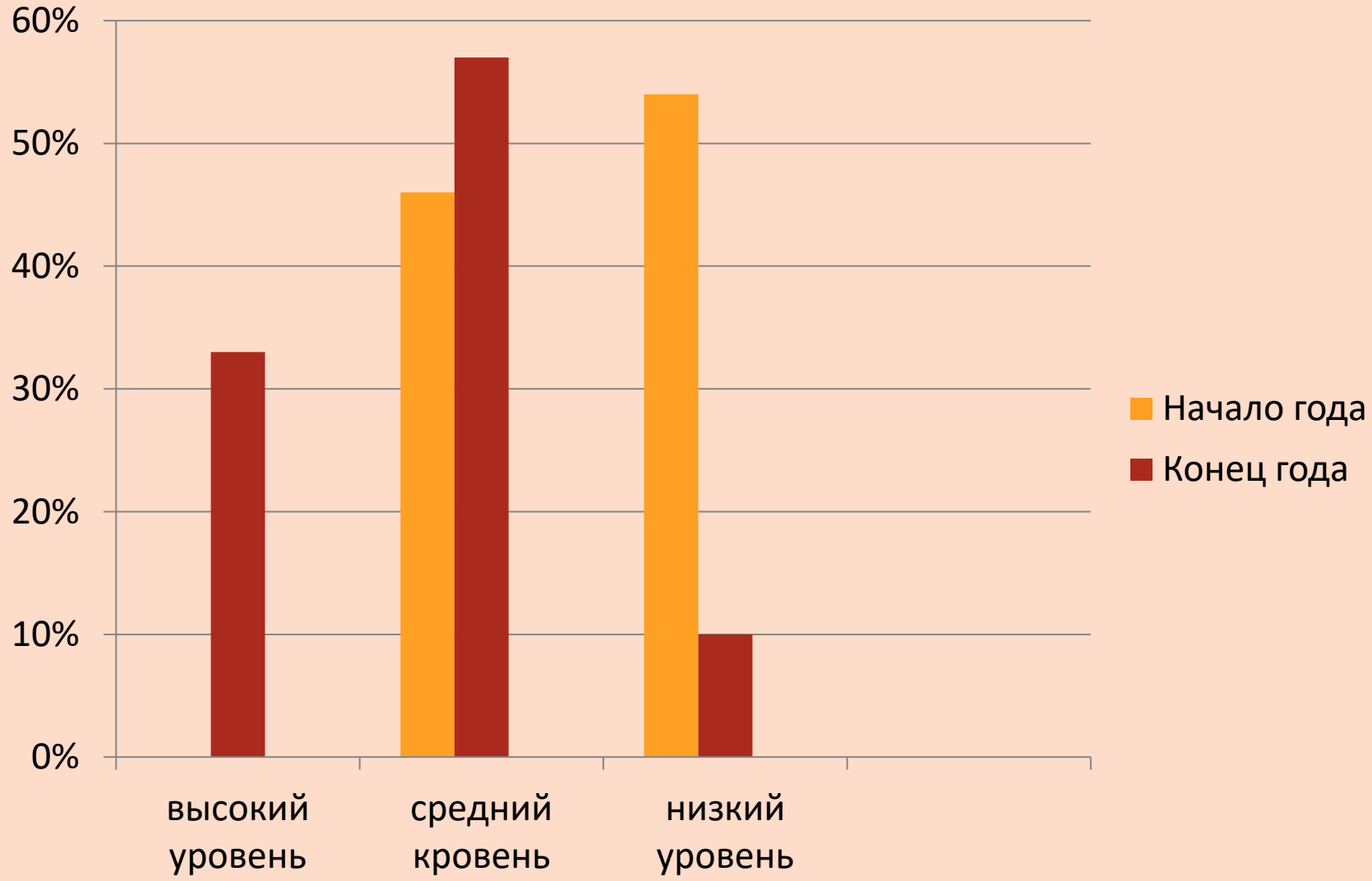
Конкурс фотоколлажей
«Я здоровым быть хочу – всех ребяток научу!»

Заключительный этап (май-июнь 2020 года)

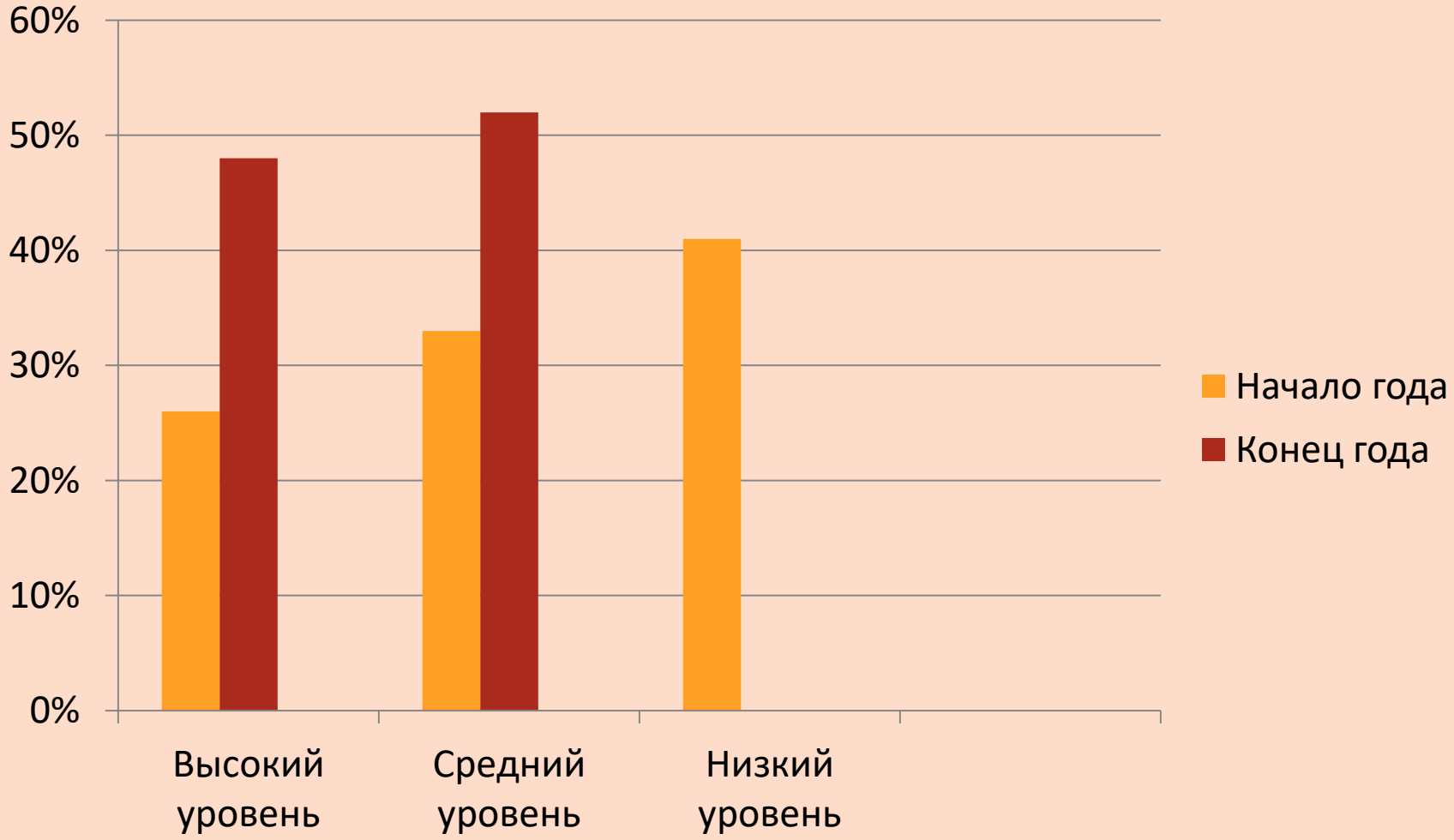
- Диагностика детей на конец года.
- Анализ заболеваемости
- Анкетирование родителей «ЗОЖ в моей семье»
- Анализ эффективности проекта.
- Трансляция опыта на различных уровнях (на педагогическом совете в ДОУ, на МОП, на федеральном уровне)

Вывод: Таким образом, при системном, комплексном проведении работы были достигнуты намеченные задачи:
- У 86% детей сформированы культурно-гигиенические навыки.
- Уровень освоения ОО «Физическое развитие» повысился у 90% воспитанников.
- Уровень знаний родителей повысился у 100% семей воспитанников.

Результаты диагностического обследования детей по физическому развитию



Результаты анкетирования семей воспитанников «ЗОЖ в моей семье»



Благодаря