

# ПРОЕКТ

«Если хочешь быть здоров»

Направление проекта: «Физическая культура»

Образовательные области: «Здоровье», «Физическая культура»

**Выполнила:**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Ведь не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровьесохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

*Тип проекта:* практико-ориентированный

*Участники проекта:* дети подготовительной группы №7, инструктор по физической культуре, воспитатели групп, семьи воспитанников.

*По времени проведения:* 10.01.18-31.05.2018г.

*По характеру контактов:* семьи воспитанников, коллектив ДОУ, воспитанники МАДОУ №161 «Ёлочка».

*Проблема* - поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

*Цель проекта:* воспитание у детей эмоционально положительного отношения к физической культуре, как естественной составляющей общечеловеческой культуры; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

*Задачи проекта:*

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация предметной среды;
- развитие физических качеств;
- взаимодействие с родителями.

*Формы организации деятельности:*

- игровые;
- практические;
- наглядные;
- словесные.

*Методы проекта:*

- Тематические физкультурные занятия;
- Праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;

*Ожидаемый результат:*

- Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;
- Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

- У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
- У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

#### Обеспечение проектной деятельности

##### *Методическое:*

- Агапова И.А. «Спортивные сказки и праздники для дошкольников », Москва, 2011 г.
- Мулаева Н.Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.
- Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», Москва, 2010г.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №7, 2011г.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2012г.
- Журнал «Инструктор по физической культуре» №7, 2012г.
- Журнал «Инструктор по физической культуре» №9, 2012г

#### Содержание проектной деятельности

##### Этапы и сроки реализации.

І этап – подготовительный,

ІІ этап – практический,

ІІІ этап – заключительный.

##### *І Этап – подготовительный*

(Январь 2018 г.)

- 1.Изучение понятий, касающихся темы проекта;
- 2.Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;

3. Анкетирование родителей;
4. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
5. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений.

*II этап - практический*

(февраль-апрель 2018г.)

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий.
2. Проведение занятий с участием родителей.
3. Проведение физкультурных праздников и развлечений.
4. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
5. Оформление фотогазеты «Мы со спортом дружим».

*III этап - заключительный*

(май 2018 г.)

1. Проведение закрытия недели «Если хочешь быть здоров»
2. Анализ Недели здоровья с педагогами.

*Результативность:*

- сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);
- повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

*Продукт проектной деятельности:*

- 1) Тематический план проекта «Если хочешь быть здоров» (приложение 1).
- 2) Конспекты спортивных развлечений: «Паравозик из Ромашково», «Быстрее Выше Сильнее», «В гости к Мишке», «Веселые эстафеты», «В стране здоровья», «Наша спортивная семья», «Физкультура и спорт – залог здоровья» (приложение 2).
- 3) Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 3).
- 4) Рекомендации для родителей по профилактике плоскостопия (приложение 4).
- 5) Фотогазета «Мы со спортом дружим».

### Приложение 1

#### Тематический план проекта «Если хочешь быть здоров»

Дата	Мероприятие
01	Открытие недели «Если хочешь быть здоров» Оформление фотогазеты «Мы со спортом дружим»
01,02	«Паравозик из Ромашково»  «В стране здоровья»  «В гости к Мишке»
03	«Физкультура и спорт – залог здоровья»
04	«Наша спортивная семья»  «ФизкультУРА!»
05	Заккрытие «Если хочешь быть здоров»

### Приложение 2

#### **Конспект спортивного развлечения**

## «Паровозик из Ромашково»

Задачи: вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое развлечение и желание участвовать в нем; закрепить навыки детей в перешагивании, ходьбе, в беге в медленном темпе.

Пособия: атрибуты паровозик, солнышко, маски домашних птиц, кота, обручи, фишки, цветы, зонт, корзина.

Ход.

Ведущий: Ходит лето по садам

Ходит, улыбается,

Точно в сказке, тут и там

Все цвета меняются.

Детки сейчас у нас на улице стоит время года, весна. А весной светит солнышко, и наши детки любят играть и веселиться. А Ну, прислушаемся, кто-то к нам едет.

ПОД МУЗЫКУ ВЪЕЗЖАЕТ ПАРОВОЗИК.

Ведущий: Паровозик- перевозик,

Всех он возит, всех он возит.

Паровозик: Чух-чух! - пыхчу,

Пыхчу, ворчу-

Стоять на месте не хочу!

Садись скорее, прокачу!

Ведущий: А куда мы поедем?

Паровозик: Я отвезу вас солнышко встречать.

ИГРА "ПОЕЗД".

Паровозик: Первая остановка деревня Ромашково.

Ведущий: А мы не опоздаем встретить солнышко?

Паровозик: Нет не опоздаем. Посмотрите детки сколько здесь живет домашних птиц.

Ведущий: Правда смотрите сколько птичек курочка, уточка, петушок, гуси. Дети, а давайте мы поиграем с вами в игру. Я буду вашей мамой курочкой, а вы мои детки цыплята. А это кот, который охотится на цыпляток.

### ИГРА "КУРИЦА И ЦЫПЛЯТА".

Паровозик: Чу-чу-чу, -спешу,

Дел не счесть у паровоза

День и ночь кручу колеса.

Остановка! Впереди ручеек!

Ведущий: А мы не опоздаем?

Паровозик: Но мы ведь должны увидеть какой красивый ручеек. А как же нам через него перейти?

### ИГРА "ПРОЙДИ ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК"

Паровозик: Поехали! Детки быстрее дальше. Следующая остановка в лесу.

Ведущий: А мы не опоздаем встретить солнышко?

Паровозик: Но мы ведь должны собрать цветочки в лесу.

Ведущий: Ой детки посмотрите сколько цветочков. А давайте их соберем.

### ИГРА "СОБЕРИ ЦВЕТОЧКИ".

Паровозик: Ту-ту я вас жду. Поехали дальше. Вот и доехали мы до станции "Солнышко".

Ведущий: А где же солнышко? солнышко выходи, деткам нашим посвети.

ВЕДУЩИЙ ПОКАЗЫВАЕТ АТРИБУТ СОЛНЫШКА.

Ведущий: Дети давайте поиграем с нашим солнышко.

### ИГРА "СОЛНЫШКО И ДОЖДИК".

Паровозик: детки посмотрите у меня для вас есть сюрприз.

Паровозик угощает всех конфетами, чтобы дети быстрее подрастали, предлагает всем отправиться на прогулку.

## **Конспект спортивного развлечения**

### **«В гости к Мишке»**

Задачи: Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег змейкой, ходьба по гимнастической скамейке, подъем по гимнастической лестнице чередующимся шагом.

Развивать выносливость, ловкость, смекалку.

Оборудование: гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, «Ручеек», «Кустики», аудиокассета «Звуки леса», массажная дорожка (выполнена руками родителей), карточки с изображением дерева, куста, скамейки и горы, бочонок с медом.

Участники: ведущий, дети, медведь (взрослый).

Перед началом развлечения обыгрывается ситуация:

Ведущий: Дети к нам пришло письмо. Отгадайте от кого.

Я немного толстоват.

Я немного косолап

Вы не знаете ребята,

Кто же в этом виноват?

Ведущий: Правильно от медведя. Медведь пишет, что он не хочет больше быть косолапым, толстым и неуклюжим. Ведь у него в лесу нет мячей, нет скакалок, нет обручей, нет даже скамейки. Что же ему делать?

Дети: Мишке надо заняться физкультурой, спортом, делать зарядку.

Ведущий: Давайте отправимся к Мишке в лес и покажем ему, как надо заниматься спортом, и что для этого надо.

Под музыку (аудиозапись «Пение птиц») дети заходят в «лес» и видят медведя, который спит под кустом.

Ребенок:

Эй, Медведущка, вставай,

Для лап зарядку начинай

Лапы чтоб не уставали.

Чтоб зимой не замерзали.

(Медведь просыпается и вместе с детьми начинает заниматься).

Гимнастика для стоп (показ воспитателя): ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба по массажной дорожке. Дети и медведь выполняют движения под веселую ритмичную музыку.

Медведь: Давайте дети прогуляемся по лесу, и вы мне покажете, чем я могу заняться в лесу, но сначала отгадайте загадки, а отгадки найдите на картинках:

Его весной и летом

Мы видим одетым

А осенью с бедняжки

Сорвали все рубашки (куст, дерево).

Бегу я как по лесенке

По камушкам звеня

Издалека по песенке

Узнаете меня (ручей).

Носит бабка

Снежную шапку

Каменные бока

Закутаны в облака (гора).

Хоть у нас четыре ножки

Мы не мышки и не кошки

Мы не кони, хоть на нас  
Вы садитесь сотни раз (скамейка).

Медведь: Молодцы! А сейчас, вперед!

Дети сначала идут змейкой вокруг кустиков, а затем идут по бревну. Перед ними протекает ручей, через него надо перепрыгнуть (50–70 см). Затем появляется новое препятствие – «гора» (чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку). Звучит аудиозапись «Звуки леса».

Ведущий: Мы с вами вышли на поляну. Ребята, давайте поиграем с мишкой.

Мишка, мишка – лежебока

Хватит спать, хватит спать

Мы хотим с тобою мишка

Поиграть, поиграть

Ты веселых ребятишек

Догоняй, догоняй

Ну-ка Мишка, ну-ка Мишка

Нас поймай, нас поймай.

Дети подходят к Мишке и убегают, Мишка их догоняет.

Медведь:

Вот спасибо, ребятишки

Благодарен детям Мишка

Быть спортсменом я хочу,

И братишку научу

Спортом заниматься и в ручье купаться.

Медведь: Я для вас приготовил угощение, угадайте какое

Домовитая хозяйка

Пролетает над лужайкой  
Похлопочет над кустом  
И поделится .....(медком).

Медведь достает из корзины бочонок с медом и приглашает всех на чаепитие.

### **Конспект спортивного развлечения «Физкультура и спорт – залог здоровья»**

Задачи: 1) проверить умения и навыки основных видов движений, полученных в течение учебного года; 2) воспитание положительных черт характера; 3) формирование привычек ЗОЖ, желания заниматься физическими упражнениями для собственного здоровья.

Оборудование: баскетбольные мячи, стойки, мешочки с песком, 2 корзины, обручи, городки, 4 таза, бельевая верёвка, прищепки, кукла Гном, свисток, музыкальные записи.

Ход праздника.

(Под марш команды строятся в одну шеренгу)

Ведущий: На спортивную площадку приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья начинается у нас!

Сияет солнышко с утра, и мы готовились заранее.

Ребята, начинать пора спортивные соревнования!

Кто всех быстрее, кто всех ловчей, нам очень интересно!

Пусть слышится весёлый смех и не смолкает песня!

Исп. Песня о здоровье.

Ведущий: Я открою вам секрет - в мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен, проживёшь тогда 100 лет!

Ты, Ванюша, посиди, на ребяток погляди. Ты всему научишься и не будешь мучиться.

Ты научишься быть смелым, сильным, ловким и умелым.

И тогда, конечно, сгинут все болезни и ангина.

Чтобы сильным, ловким быть, нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать и зарядку выполнять.

С детьми выполняет комплекс ОРУ под музыку «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

1. «Чистые ладошки» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой.  
Повторить по 2 раза.

2. «Стряхнем водичку» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс.  
Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3. «Помоем ножки» И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Мы — молодцы!» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное.  
Повторить 2 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а».  
Повторить 3 раза.

Ведущий представляет команды и жюри. Команды приветствуют друг друга речёвками.

Ведущий: Праздник наш спортивный продолжить нам пора.

Празднику спортивному рада детвора.

Празднику спортивному крикнем мы: Ура! Ура! Ура!

Дети перестраиваются в колонны.

1. КОНКУРС: «Ловкие ребята»

Прокатывание мяча правой и левой рукой до ориентира и обратно.

2. КОНКУРС: «Передай мяч»

Ведущий: А теперь, мои ребята,

Отгадайте-ка загадку:

Круглый, мягкий, полосатый,

Нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать

И совсем не уставать!

Передача мяча между ног друг другу, стоя в колонне. Последний получает мяч, становится первым и так, пока первый участник не окажется снова впереди.

### 3. КОНКУРС: «Пингвины»

Прыжки с продвижением вперёд с мячом, зажатым между коленей до ориентира и обратно.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА.

### 4. КОНКУРС: «Баскетбол»

Бросок мешочка с песком одной рукой в корзину. Каждому даётся одна попытка.

### 5. КОНКУРС: «В огород»

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА.

### 6. КОНКУРС: «Конкурс с обручами»

Дети, используя два обруча должны пересечь полосу препятствий, не заступая ногой на землю, перенося каждый раз сзади лежащий обруч вперёд.

### 7. КОНКУРС: «Городки»

На противоположной площадке по количеству детей лежат городки. По свистку 1 ребята бегут, берут городки и возвращаются назад, становятся в конец колонны. Затем стартуют следующие и так до конца колонны.

Ведущий: Молодцы ребята! А пока жюри подсчитывает результаты конкурсов, я предлагаю поиграть вам в интересную игру «Мы друзья».

Ведущий: Ребята, пока мы с вами играли, наше уважаемое жюри подсчитало результаты конкурсов и подвело итог праздника.

Предоставляется слово жюри. Награждение команд почётными грамотами и призами.

Ведущий: День здоровья любят дети

Городов и деревень,

Пусть же станет в целом свете

День здоровья каждый день!

Приучи себя к порядку,

Пробуй плавать и нырять!

Научись любить зарядку

И отучишься чихать!

Надо с детства закаляться,

Чтоб здоровым быть весь год.

Чтобы к доктору являться,

Если только позовет.

А теперь пора прощаться...

Вам желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

### **Конспект спортивного развлечения «Наша спортивная семья»**

Цель: привлечь детей и их родителей к занятиям по физкультуре;  
доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий;  
способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;  
пропаганда - значимость физкультуры, как средства от любых болезней для  
детей и взрослых любого возраста.

Ход праздника.

Вед. Здравствуйте! Сегодня мы собрались для участия в необычном празднике: «Наша спортивная семья». Будут состязаться две команды. (Дети и родители с помощью фишек разбиваются на две команды)

Команды очень волнуются, поприветствуем их аплодисментами

Представление команд, судей.

Дорогие дети, мамы и папы! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике. И, чтобы улеглось волнение, послушаем наших детей.

### *Стихи о спорте*

1-й ребенок: Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с малых лет - Будете здоровы.

2-й ребенок: Приучай себя к порядку делай каждый день зарядку.

Смейся веселей, будешь здоровей!

3-й ребенок: Спорт, ребята, очень нужен! Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье, Спорт – игра, физкульт – ура!

Ведущий: Перед началом соревнования нам необходимо размяться

На разминку выходите свою ловкость покажите.

Физкультминутка: «Зарядка»

Я согнусь, разогнусь, в мячик поиграю,

Попляшу, покружусь и здоровья наберусь.

1-я эстафета (дети и взрослые) : «Передай мяч» (мяч в руках – добежать до ориентира коснуться мячом предмета и вернуться обратно передать эстафету следующему)

2-я эстафета (взрослые) : «Скакалка» (взрослые на скакалке оббегают ориентир и возвращаются обратно – передают эстафету следующему)

3-я эстафета (дети) : «Паучок» (дети присаживаются на четвереньки и вперед ногами передвигаются до ориентира – обратно препятствие преодолевают бегом)

4-я эстафета (дети и взрослые) : «Попади мячом в корзину».

5-я эстафета (дети и взрослые) : «Кенгуру» (Взрослые прыжки в мешке; дети с мешочком зажатом между колен)

6-я эстафета (дети и взрослые) : «Не урони мяч» (ребенок и взрослый в паре держат воздушный мяч плечами бегут до ориентира и обратно - передают следующей паре)

1 конкурс (дети) – конкурс капитанов «Самый быстрый» (кто быстрее из детей сматывает веревку на карандаш)

2 конкурс (взрослые) конкурс мам «Самая гибкая» (вращение обруча)

7-я эстафета (дети и взрослые) : «Собери грибы» (Один – раскладывает грибы в обручи, другой – собирает)

8-я эстафета (дети и взрослые - парами) : «Паровоз» (первая пара обегает змейкой ориентиры – на финише забирает следующую пару и т. д.)

### *Стихи о спорте*

4-й ребенок: Поднимает рано – рано ,

Нас с кровати и дивана,

Быстро строит по порядку -

Утром всех детей зарядка!

Быть веселым и не хмурым

Нам поможет физкультура!

5-й ребенок: Бодрость духа охраняет

Быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет

И ангину и бронхит.

6-й ребенок: Мы любим бегать, прыгать,

Мы любим поскакать

Метать мячи цветные,

Гантели поднимать.

7-й ребенок: Играть мы любим в теннис,

Хоккей или футбол.

Все это называется

Коротким словом... «СПОРТ! »

*Награждение* : сертификаты участника физкультурного мероприятия «Наша спортивная семья»; медали –«Юный спортсмен»; сладкий приз.

Приложение 3

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

---

Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

---

Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

---

Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

---

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

мама (да, нет),

папа (да, нет),

дети (да, нет),

взрослый вместе с ребенком (да, нет).

Регулярно или нерегулярно.

Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

---

Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

---

Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

---

Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, Нет, иногда)

Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

Подвижные игры

Спортивные игры

Настольные игры

Сюжетно - ролевые игры

Музыкально - ритмическая деятельность

Просмотр телепередач

Конструирование

Чтение книг.

Результаты анкетирования родителей

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

53 человека (56.4%) занимались или занимаются спортом.

У 42 человек (45%) есть дома спортивный снаряд

7 детей (7,5%) посещают спортивные секции:

большой теннис -1,

хоккей - 2,

борьба - 1,

бассейн - 3 человека.

33 человека (35%) делают дома утреннюю гимнастику.

У 75 человек (80%) установлен режим дня, но соблюдается только у 30 человек (32%).

31 человек (33%) знают методы и приемы закаливания, 30 чел. (31%) проводят закаливающие мероприятия дома.

#### Приложение 4

##### Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.
2. У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
3. Ребенок не должен ни в коем случае доншивать чужую обувь.
4. Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
5. Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
6. Полезно ходить босиком по различным поверхностям..