

ПРОЕКТ

«Я и дома и в саду с физкультурой дружу»

Воспитатель: Ивченко Е.А

Цель проекта:

Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового образа жизни. Удовлетворение природной потребности детей в движении, воспитание потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Вырабатывать стойкую привычку к занятиям физической культурой. Прививать любовь к физическим упражнениям и спорту: формировать потребность в двигательной активности; сохранять и укреплять здоровье детей через спортивные игры и физические упражнения.
2. Создавать проблемные ситуации, наглядно демонстрирующие значимость правильного отношения к здоровью
3. Формирование у ребенка мотивов самосохранения, воспитание привычки думать и заботиться о своем здоровье.

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей: ответственное отношение к качественному выполнению основных движений; развитие активности, самостоятельности; воспитание осознанного отношения к занятиям физической культуры, самореализация.

Для педагога: повышение профессионализма; внедрение новых технологий в работе с детьми и родителями; личностный и профессиональный рост.

Для родителей: повышение уровня личностного сознания, укрепление взаимоотношений между детьми и родителями.

Ход проекта:

**ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

В работе с детьми:

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - Гимнастика пробуждения, физминутки, дорожка «здоровья» - Упражнения на мышечное расслабление - Подвижные игры с дыхательными упражнениями, «Игры для ротика» - «Массаж волшебных точек ушек», «Лечебные игры», «Гимнастика мозга» - Психогимнастика по программе

#### БЕСЕДЫ:

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Что такое физкультура?», «Для чего нужна физкультура?», «Физкультура для здоровья». • «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». • «Виды спорта» • Встреча с «Витаминкой», которая рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

#### ЗАНЯТИЯ:

· Заучивание стихотворений о спорте, о спортивном оборудовании. Чтение произведений о здоровом образе жизни. · Рисование на тему: «Виды спорта», «Спортсмен»; конструирование «Современный стадион» - Наблюдение во время прогулки за учащимися на уроке физкультуры. · Показ открытого занятия «В поисках любимых мам»

#### ИГРЫ:

Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», Настольные игры «Шашки», Подвижные игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Городки» и т. д. Рассмотрение иллюстраций, фотографий о здоровье, о спортсменах Проговаривание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Виды спорта», «Девочка чумакая» и др. Просмотр мультфильмов о спорте, талисманах Олимпийских игр. - Прослушивание музыкальных произведений: Олимпийские марши, спортивные марши, физкультурные марши - Использование дидактических игр: «Назови физкультурное упражнение», «Физкультурное оборудование», «Я и физкультура», «Спортсмен», «Спортлото» и др. - Придумывание детьми своих физических упражнений для овладения основными движениями - Индивидуальная работа по закреплению качеств основных движений: прыжки на скакалке, ходьба по канату различными способами, забрасывание колец в кольцоброс, овладение мячом разными способами, сбивание кеглей, прыжки разными способами и т. д.

#### В работе с родителями:

Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д «Подвижные игры дома», «В поход всей семьей», «Чудесный хула-хуп» и др. - Анкета «Физическое воспитание в семье»

#### В работе с педагогами:

Н.Н.Ефименко «Неправильная физкультура»

«День здоровья педагога» - йога для мышечного расслабления

Оздоровительная гимнастика для горла

Консультация «Гендерное воспитание на занятиях по физкультуре»

ПОНЕДЕЛЬНИК

Девиз дня:

Знать должны и взрослые, и дети,  
Что здоровье – главное на свете.

ВТОРНИК – Лепка (Коллективная работа)

СРЕДА – «ВИТАМИННАЯ СЕМЬЯ»

Девиз дня:

Витамины я люблю –  
Быть здоровым я хочу!

ЧЕТВЕРГ – «Я И ДОМА И В САДУ С ФИЗКУЛЬТУРОЮ ДРУЖУ»

Девиз дня:

Нет рецепта в мире лучше –  
Будь со спортом неразлучен!  
Проживешь сто лет –  
Вот и весь секрет!

ПЯТНИЦА – ЗАКРЫТИЕ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ «СПОРТЛЯНДИЯ»

Девиз дня:

Наш девиз четыре слова –  
Мы здоровы – это клёво!

## Результат проекта

Проект «Я и дома и в саду с физкультурой дружу» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители с огромным желанием приняли участие в изготовлении нестандартного физоборудования, стали участниками на занятии по физкультуре «В поисках любимых мам», в подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений