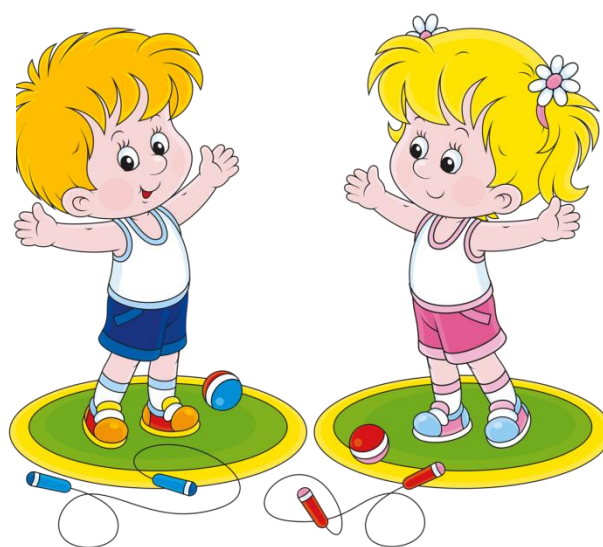


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому развитию детей № 22 "Тополёк"

# ПРОЕКТ по физическому развитию «Здоровый дошкольник»



Автор проекта:  
Инструктор по ФК  
Мазаев Андрей Андреевич



2023 год

## **Паспорт проекта**

**Тема проекта:** «Здоровый дошкольник».

**Место работы:** МАДОУ №22 «Тополек», г. Бердск

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, педагоги, дети 2-7 лет, музыкальный руководитель.

**Вид проекта** - физкультурно-оздоровительный

## **Характеристика проекта**

**Цель проекта:** Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья; систематизация знаний педагогов об оздоровлении детей дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

1. Обеспечить оптимальный уровень физической подготовленности ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностью в двигательной активности.
2. Повысить сопротивляемость и защитных свойств организма ребенка, при проведении профилактики некоторых заболеваний.
3. Воспитать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни.
4. Повысить уровень компетентности и профессионализма педагогов и родителей по вопросу здоровьесбережения.

## **Ожидаемые результаты:**

1. Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
  2. Приобщение детей к началам ЗОЖ.
  3. Повышение функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.
- снижение уровня заболеваемости детей ДОУ;
  - повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
  - формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни;
  - развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья;
  - вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс.

## **Актуальность проекта.**

«...Здоровье детей – самый главный показатель здоровья нации»  
(Д.А. Медведев.)

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение

и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях, а это возможно только при сохранении здоровья воспитанников в дошкольных учреждениях.

Именно поэтому, наше дошкольное учреждение определяет в качестве одного из приоритетных направлений своей деятельности здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательного процесса.

Известно, что здоровье только на 7-8% 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. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

### **Содержание и структура проекта**

Содержание и структура проекта включает в себя:

- краткую аннотацию к проекту, раскрывающую цель, задачи, актуальность проекта, ожидаемые результаты, механизм выполнения проекта;
- описание проекта, раскрывающее предмет исследования, план выполнения работ по проекту, основные результаты, достижение которых предполагается проектом, инновационный потенциал проекта.

### **Новизна и практическая значимость**

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Согласно современным представлениям целью образования

является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Поэтому, в нашем дошкольном учреждении мы используем современные здоровьесберегающие технологии.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание.

Начиная работу над образовательным проектом по теме «Здоровый дошкольник», мы проанализировали ряд образовательных программ.

Разработчиками федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной программы дошкольного образования выделены образовательные области «Здоровье», «Физическая культура». Содержание этих областей предусматривает решение таких задач, как сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании и др. Согласно ФГОС одним из интегративных качеств, которое должен приобрести ребенок в результате освоения образовательной программы дошкольного образования, является «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

### **Уровень проработанности**

#### ***Этап работы***

Выполнения работ по проекту подразумевает 3 этапа:

I этап – подготовительный (с 16.01 по 31.01.2023г);

II этап – основной (с 01.02.2023 г по 10. 03.2023г);

III этап – заключительный (с 13.03. по 23.03.2023г.).

### **Календарный план реализации проекта (поэтапный)**

<b>Этапы</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Период выполнения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
I этап – подготовительный	<b>Семинар «Формирование привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста»</b> Консультации для педагогов: 1. «Прогулка на свежем воздухе - это здоровье дошкольников» 2.«Ключ к здоровью ребёнка» Обзор методической литературы физическому воспитанию дошкольника, рекомендации по ее	16.01.

	использованию. Модель развития физического воспитания у детей дошкольного возраста. Разработка проектов «Здоровый дошкольник»	
	Анализ имеющихся условий (кадровых, материально-технических, финансово-экономических, организационно-методических) для внедрения и реализации проекта.	23.01
	Разработка плана движения к цели (обсуждение комплекса мероприятий по реализации проекта, распределение обязанностей, полномочий).	
	Разработка плана мероприятий по совершенствованию материально-технической базы учреждения в соответствии с требованиями ФГОС ДО и с направлением проекта.	24.01
	Определение плана работы педагогов ДОО по созданию проектов по возрастным группам.	
	Пополнение предметно-развивающей среды ДОУ (центров физического развития групповых помещений)	с 25.01 по 31.01
II этап – основной	Размещение в родительских уголках тематической информации.	Постоянно
	Анкетирование родителей	01.02
	Работа воспитателей по разработанным групповым проектам.	с 01.02 по 23.03.
	<b>2 неделя «Азбука здоровья»</b> <b>Цель:</b> формирование навыков здорового образа жизни у детей, а также повышение компетентности специалистов и родителей в сфере здоровьесбережения. <b>Задачи:</b> - Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. - Воспитание культурно-гигиенических навыков. - Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. - Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни и осознанного отношения к своему здоровью. - Развивать двигательные способности и положительную самооценку.	с 01.02 по 10.02

	<p>- Осуществлять просвещение родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы.</p> <p><b>Викторина</b> для подготовительной группы по ЗОЖ «Всё о здоровье».</p>	
	<p>3-4 неделя «<b>Мы дружим со сортом</b>»</p> <p><b>Цель:</b> Формирование интереса и любви к занятиям по физической культуре и спорту.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать у детей физические качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- Воспитывать любовь к спорту.</li> <li>- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.</li> </ul> <p><b>Спортивное мероприятие «23 февраля»</b></p>	<p>с 13.02 по 28.02.</p>
	<p>5-6 неделя «<b>Солнце, воздух и вода</b>»</p> <p><b>Цель:</b> создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и отметить их влияние жизнь и здоровье человека.</li> <li>- Развивать у детей понимание значения и необходимости закаливающих процедур.</li> <li>- Сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье детей.</li> <li>- Повышать уровень родительской компетенции в области закаливания и физического развития детей.</li> </ul> <p><b>Конкурс рисунков:</b> «Мы здоровью скажем «Да»</p>	<p>с 1.03 по 10.03</p>
	<p>7-8 неделя «<b>Папа, мама, я – спортивная семья</b>»</p> <p><b>Цель:</b> Привлечение родителей и детей совместно с воспитателями и специалистами к совместной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранение и укрепление здоровья детей.</li> <li>- Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.</li> <li>- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.</li> <li>- Повышение уровня знаний и обогащение опыта родителей о здоровом образе жизни через</li> </ul>	<p>с 13.03 по 23.03.</p>

	<p>взаимоотношения с воспитателями группы и специалистами сада.</p> <p>- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.</p> <p>- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.</p>	
III этап	Показ итоговых мероприятий групповых проектов.	с 20.03 по 22.03
– заключительный	Подведение итогов, анализ эффективности внедрения проекта на педагогическом совете «Двигательная активность – как средство полноценного развития детей».	23.03

### Выполненный объем работ, полученные результаты

В ходе выполнения проекта удалось создать единое воспитательно–образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Анкетирование родителей показало:

- 65% опрошенных родителей занимались различными видами спорта, в основном папы (баскетбол, волейбол, футбол, дзюдо, плавание).
- 85 % семей имеют спортивные снаряды ( турник, боксёрская груша, гантели, беговая дорожка, батут и др.).
- 6 детей посещают спортивные секции;
- у 95% семей установлен режим дня, 10% его не всегда соблюдают;
- 45% семей делают утреннюю гимнастику;
- 100% соблюдают дома правила личной гигиены;
- 100% родителей знают основные принципы и методы закаливания, но только 37% проводят дома закаливающие процедуры с ребёнком. Остальные не занимаются закаливанием из-за частых простудных заболеваний и недостатка времени;
- 87% гуляют с ребёнком после детского сада;
- дома дети предпочитают играть в подвижные и настольные игры, смотреть телевизор, конструировать, читать книги.

В результате реализации данного **проекта**, поставленные задачи были реализованы в полном объеме.

- Повысился уровень физической подготовленности детей.
- У детей сформировался интерес к здоровому образу жизни и занятиям по физической культуре.
- У детей сформировались представления о спорте, здоровом образе жизни, здоровье.
- Дети научились играть и соблюдать правила в подвижных играх.

- У детей повысилась двигательная активность.
- Сформировался социально – коммуникативный навык общения между детьми.

Родители проявили большую заинтересованность в данном направлении.

Работа в данном направлении не может быть ограничена рамками какого - то времени, а требует постоянной и систематически продуманной работы по всем обозначенным направлениям.

### Список литературы:

1. Программа «от рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы)
2. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие / М.П.Асташина. – Омск, 2012
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии — М.: Физкультура и спорт, 2001
4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:Скрипторий, 2007 – 160с.
5. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2005
6. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006
7. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009
8. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – М., 1999