

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 7
поселка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район**

**Проект
по физическому воспитанию
«ПОБЕДИМ ПРОСТУДУ ВМЕСТЕ»**

**Разработала:
Митяшова А.В. - воспитатель**



***ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО,
БОГАТСТВО ЗЕМЛИ НЕ ЗАМЕНИТ ЕГО
ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ, НИКТО НЕ ПРОДАСТ
ЕГО БЕРЕГИТЕ, КАК СЕРДЦЕ, КАК ГЛАЗ.***

Ж. ЖАБАЕВ

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА**
- 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТА**
- 3. ЭТАПЫ ПРОЕКТА**
- 4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**
- 5. ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**



1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА.

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА: «Победим простуду вместе»

ТЕМА ПРОЕКТА: развитие двигательной активности детей через физическое воспитание.

АВТОРЫ ПРОЕКТА: воспитатель Журавлева Елена Сергеевна

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА: воспитатели группы, ст. медсестра, родители, дети, старшей группы

ВИД ПРОЕКТА: педагогический, тематический, творческий

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: краткосрочный

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 19.09.2019г. – 23.09.2019г



2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТА.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Повышение уровня заболеваемости в связи с сезонными изменениями, низкая заинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей, поэтому проект посвящён формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, необходима совместная работа педагогов и родителей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников проекта.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это – основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов. Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность, сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих

ЗАДАЧИ:

- ✓ формирование осознанного ведения здорового образа жизни;
- ✓ развитие самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме (гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание);
- ✓ обеспечение психического и физического саморазвития;
- ✓ формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я";
- ✓ формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения.
- ✓ формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья.
- ✓ вызывать положительные эмоции от движения.



ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ:

1. Принцип гуманистической ориентации – ребенок главная ценность, осознание ребенком социальной защищенности, уважительное отношение к нему.
2. Принцип опоры на эмоционально чувственную сферу ребенка – требует создания условий для возникновения эмоциональных реакций и развития эмоций, которые усиливают внимание ребенка на действиях и поступках.
3. Принцип дифференциации – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

МЕТОДЫ:

1. Наглядная пропаганда – сочетание различных видов наглядности, оформление тематических выставок, изготовление буклетов
2. Консультирование родителей специалистами ДОУ
3. Организация досугов, посвященных здоровому образу жизни.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Повышение уровня физической подготовленности детей.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а также заинтересованности и активности участия родителей в жизнедеятельности ДОУ.



3. ЭТАПЫ ПРОЕКТА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

1. Подбор и изучение методической литературы
2. Подготовка консультаций для родителей.
3. Подбор зарядок и физминуток.
4. Подготовить спортивный досуг.
5. Изготовление буклетов

РЕФЛЕКСИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП:

1. Проведение бесед и мастер-классов с воспитателями групп
2. выявление интереса и уровня знаний детей по теме проекта;
3. Анкетирование родителей «Наше здоровье» (Приложение 1)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП:

1. Проведение бесед
2. Проведение утренней гимнастики.
3. Подвижные игры
4. Проведение спортивного досуга

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

Анализ достижения цели, задач и полученных результатов





ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ:

№ п/п	наименование мероприятия	Содержание работы
1	Беседа «О здоровье, о чистоте»	дать понятие о здоровье
2	Беседа «О здоровье, микробах»	дать понятие о том, что здоровье зависит от чистоты
3	Беседа «Гимнастика, закаливание».	дать понятие о пользе гимнастики и закаливания
4	Беседа: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».	дать понятие о пользе физических занятий
5	Подвижные игры на свежем воздухе «Ловишки в кругу»,	развивать скорость, ловкость.
6	Подвижные игры на свежем воздухе «Делай, как я»	развивать скорость, ловкость.
7	Подвижные игры на свежем воздухе с мячом «Школа мяча»	Развивать физические качества: быстроту, ловкость
8	Подвижные игры на свежем воздухе с мячом «Черное и белое»	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве
9	Подвижная игра «Кто быстрее». (Приложение № 2)	развивать скорость, ловкость.
10	Подвижная игра «Красные флажки поднять вверх!» (Приложение № 2)	развивать умение действовать по сигналу, развивать память детей, внимание, умение слушать воспитателя, воспитывать умение работать сообща, соблюдать правила игры.
11	Подвижная игра «Штанга» (Приложение № 2)	Цель: попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.
12	Сюжетно-ролевая игра «Мы – спортсмены» (Приложение № 2)	дать детям знания о необходимости занятий спортом, совершенствовать спортивные навыки – ходьбу, бег, метание, лазание. Развивать физические качества
13	Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа"	

14	Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа"			

1.	Утренняя гимнастика «Будьте здоровы» (Приложение №2)	В течение недели
2.	Утренняя гимнастика «Как солдаты на параде» (Приложение №2)	В течение недели
3.	Утренняя гимнастика «Зарядка для рыбака» (Приложение №2)	В течение недели
4.	Утренняя гимнастика «Зарядка для космонавтов» (Приложение №2)	В течение недели
	Разучивание потешек при умывании	ежедневно
12	Заучивание пословиц о здоровье	ежедневно

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе арточка с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Приложение № 2

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Приложение № 3

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.