

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №41 «петушок» комбинированного вида

**«БЫТЬ здоровыми все могут – спорт, и
ОТДЫХ нам помогут»**

Педагогический проект в старшей группе с ТНР

Подготовила: Евдокимова А. А.

Воспитатель 1 кв. категории

Верхняя Салда

2025

«Быть здоровыми все могут – спорт, и отдых нам помогут»

Тема проекта: формирование основ культуры здоровья.

Возраст детей: 5-6 лет (старшая группа)

Срок реализации: 2 недели.

Цель: приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДОО при активной поддержке родителей.

Задачи:

Образовательные:

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни потребности в нём, детей о составляющих здорового образа жизни: занятия спортом и сон (отдых, правильное питание).
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Развивающие:

развивать любознательность, познавательный интерес к изучению своего здоровья;

Воспитательные:

- воспитывать мотивацию осознанного отношения к своему здоровью и умение оберегать его;
- воспитывать и закреплять культурно – гигиенические навыки;
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
- формировать желание заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность:

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с ФГОС и ещё важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представление о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом.

Проблема:

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Ожидаемый результат:

- Дети имеют начальное представление о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдение режима дня.
- Дети имеют представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Умеют следить за своим внешним видом, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- У родителей повысится мотивации в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

Условия реализации проекта:

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха
- Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения
- Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту
- Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении
- Реализация различных форм систематической работы с родителями

Итоговое мероприятие:

Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух», создание макета «Семицветик»

Участники проекта:

Дети 5-6 лет, родители, воспитатели.

Ресурсное обеспечение проекта:

- физкультурный уголок в группе;
- презентация о спорте;
- спортивный участок на территории ДОУ;
- физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
- Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарий спортивных развлечений);
- Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Формы реализации:

- Занятия по познавательной деятельности;
- Беседы с детьми и родителями;
- Игровая деятельность;
- Выполнение работ по изобразительной деятельности;
- Оформление фотоальбома и выставки наших впечатлений.

Этапы реализации проекта:

- **Подготовительный этап.**
 1. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.
 2. Изучение научно – методической литературы по проблеме.
 3. Внедрение новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей.
 4. Выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности.

1. **Работа с детьми:** предварительные беседы, подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно печатных и дидактических игр по теме проекта.

Задачи:

-изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значение спорта в жизни человека;

-спланировать деятельность во время проекта;

-подобрать материалы для работы над проектом.

3.**Работа с родителями:** ознакомление с темой проекта, консультирование родителей по теме проекта, обсуждение и выбор формы реализации проекта, привлечение родителей к обогащению предметно – развивающей среды в группе.

Задачи:

- развивать педагогическую инициативу родителей;
- повышать компетентность родителей в сфере здоровья;
- развивать интерес к жизни детей в детском саду;
- привлечь родителей к совместному созданию макета «Семицветик».

• **Основной этап.**

Основные направления работы с детьми:

1. Комплексная диагностика культуры здоровья детей;
2. Разработать и внедрить физкультурно-оздоровительную работу и образовательную деятельность:
 - занятия по физической культуре (традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные, спортивные праздники).
 - система закаляющих процедур: закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», прогулки, соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультминутки;
 - Оздоровительные технологии (точечный массаж, гимнастики: пальчиковая, пробуждения, дыхательная.)
3. Консультативно - информационная работа: индивидуальные устные консультации, папки передвижки, уголок здоровья.
4. Цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании.

Работа с детьми:

ОО «Социально-коммуникативное развитие».

Дидактические игры:

«Найди десять отличий», «Собери картинку», «Виды спорта», «Отгадай загадку по картинке», «Опасно – неопасно», «Можно — нельзя», «Главные помощники».

Психогимнастика:

«Я – человек семья», «Пицца», «Электроприборы».

НОД:

«Путешествие в королевство чистоты», «Спортсмены».

Сюжетно – ролевые игры:

«Семья», «Поликлиника», «Транспорт», «Аптека».

Беседы:

«Правила здорового носа», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «В стране болючек».

ОО «Познавательное развитие».

Д/и: *«Кому что нужно для работы», «Овощи, фрукты», рассматривание иллюстраций с изображением человека.*

ОО «Речевое развитие».

Беседы: *«Виды спорта», «Как мы отдыхаем в выходные дни», "Что нужно для здорового сна?».*

Речевые игры: *«Угадай по описанию», «Назови одним словом», «Назови как можно больше предметов», «Дополни предложение», «Закончи пословицу или поговорку», «Совершенно-верно», «Полезно – вредно».*

Разгадывание кроссвордов на тему:

«Спорт», «Витамины».

Чтение: Акимова "Сказка про дедушку Дрему», Л. Толстой "Заяц и ёж", "сказки на ночь», М. Чистякова «Спи малыши».

ОО «Художественно-эстетическое развитие».

Рисование:

«Как мы играли в подвижную игру», «Витамины на тарелке» и др.

Аппликация:

«Овощи и фрукты», «Веселый Петрушка»,

Лепка:

«Как я делаю зарядку», «Фрукты», «Овощи»,

ОО «Физическое развитие».

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон», «Вибрация», массаж биологически активных зон «Зайка», «Снеговик».

Подвижная игра:

«Собери светофор», «Овощи и фрукты», эстафета «Ай – болит!».

Игра с мячом «Полезные и вредные привычки».

Работа с родителями.

Памятка для родителей: «Профилактика плоскостопия», «Профилактика гриппа и ОРВИ».

Консультации для родителей: «Вред и польза компьютера и телевизора», «Правила личной гигиены детей».

Папка – передвижка: «Как стать Неболейкой», «Витаминный календарь».

Модель реализации проекта:

- Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы», «Береги здоровье смолоду!»
- Конспекты занятий: «Спорт – это здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух», «Путешествие в страну здоровья».
- Физкультурное занятие: «Туристический поход»
- Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья», сочинение сказки «Витамины с грядки»; сказка «В стране Болючке».
- Занимательные игры: «Игры с прищепками», «Игры со скрепками», «Игры со счётными палочками», «Пальчиковые игры», «Пазлы» (моторика);
- Выставка детских рисунков, аппликаций : «Дети и спорт»;
- Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно»;
- Коллаж: «Полезные продукты»;
- Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»

Участие родителей в проекте:

- Анкета для родителей «Физкультура и семейное воспитание».
- Консультации для родителей: папки передвижки.
- Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.
- Здоровый образ жизни детей.
- Здоровье – ценность для каждого человека.
- Каким видом спорта можно заниматься зимой?
- «Мне надо много двигаться»

- Формирование здорового образа жизни у дошкольников.
- Физическое воспитание ребёнка. *10 советов родителям.*
- «Движение - основа здоровья».

Изготовление буклетов:

- 1.наступили холода.
- Физкультура или спорт; как сделать правильный выбор.
- Компьютер: добрый друг ребёнка или монстр?
- Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» с рисунками;
- Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты»;
- **Заключительный этап.**
- Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»;
- Беседы с детьми «Что нового мы узнали?», «Для чего нужен спорт?»;
- Благодарности детям и родителям за участие в организации фотовыставки, выставки рисунков и участие в проекте;
- Выявить уровень знаний родителей о физической, оздоровительной работе в ДОУ с детьми;
- Презентация с результатами проектной деятельности.
- Коллаж «*Опасно - не опасно*»
- Итоговое мероприятие. Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»
- НОД. Викторина «*Всем известно - понятно, что здоровым быть приятно*».

Список используемой литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2010.
2. Удальцова Е.И. Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. -Минск. Народная асвета,1976.
3. Шинкарчук С.А. Правила безопасности дома и на улице. – Спб.: Литера, 2008.
4. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. –М.: Мозайка – Синтез, 2007.-64с.
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: Издательство «Скрипторий2003», 2010.-216с.
6. Дидактические игры-занятия в ДОУ (старший возраст). Выпуск2; Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/ Авт.-сост.Е.Н.Панова.- Воронеж:ЧПЛакоценинС.С.,2007.-96с
7. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва2010г.
8. Федорцева М.Б. Здоровьеэберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.
9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста./ Ю,Ф,Луури. – М.: Просвещение, 1991.
10. Интернет ресурсы.