

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Мальчевский детский сад**

**Проект по физическому развитию  
«В здоровом теле - здоровый дух».**

Подготовила: Инструктор по  
физкультуре Хачатрян Ю.А.

Ст. Мальчевская, 2022г.

## **Проект по физическому развитию «В здоровом теле - здоровый дух».**

### **Направление проекта: «Физическая культура»**

В последние годы одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития ребёнка (закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС дошкольного образования).

ФГОС определяет нам одно из условий необходимых для создания социальной ситуации развития детей: взаимодействие с родителями (*законными представителями*) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив.

#### **Актуальность:**

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

#### **Актуальность:**

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДООУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Очень часто педагоги-практики испытывают большие трудности в общении с родителями. И я столкнулась с этой проблемой. Как сложно было достучаться до пап и мам, как нелегко объяснить им, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним.

Ведь семья является персональной средой жизни ребенка от самого рождения, которая во многом определяет его физическое развитие.

Педагогический проект создан для помощи в общении, воспитании и повышении компетенции родителей, через физкультурно-оздоровительную работу в ДООУ.

**Цель проекта:** поиск и разработка современных форм сотрудничества воспитателя с родителями, как условие позитивного физического развития ребёнка и формирования родительской компетентности.

#### **Задачи проекта:**

- Внедрять в образовательную деятельность ДОО разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием детей и их родителей;
- Обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья, и создания в семье здорового нравственно-психологического климата;
- Повышать интерес родителей воспитанников к участию в совместных физкультурных и оздоровительных мероприятиях;
- Оказывать семье конкретную практическую помощь в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- Расширить спектр средств и способов работы с родителями, стимулировать их, как участников единого образовательного пространства, к поиску оптимального стиля взаимодействия, способствовать укреплению доверительных отношений между воспитателем и родителями.

Предполагаемый результат:

Родители:

- Обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
- повышение интереса к жизни детского сада;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.

Дети:

- Снижение уровня заболеваемости;
  - повышение уровня физической подготовленности;
  - осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.
- ухудшение здоровья подрастающего поколения (по данным НИИ гигиены и охраны детей, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья).

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 здоровую сохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

**Гипотеза:** Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с созданием комфортных условий для занятий физической культурой в ДОО и дома.

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

**Обоснование проблемы:**

1. неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми
2. недостаточность знаний родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
3. невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

**Тип проекта: познавательный - оздоровительный**

**Участники проекта: дети средней группы, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, семьи воспитанников.**

**По времени проведения: краткосрочный (май).**

Цель проекта: формирование социальной и личностной мотивации детей среднего дошкольного возраста и их родителей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально – значимых личностных качеств.

**Задачи проекта:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- создание комфортных условий для занятий физической культурой дома и в ДОО

- поддержать интерес у детей к физкультурно – оздоровительным занятиям.

#### **Формы организации деятельности:**

- игровые;
- практический
- наглядные;
- словесные.

Методы проекта:

- Тематические физкультурные занятия;
- Праздники, досуги, развлечения

#### **Ожидаемый результат:**

- У детей сформировалась представление о здоровом образе жизни;
- У родителей расширились знания о здоровом образе жизни, и сформировались представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка;
- Создали комфортные условия для проведения физкультурных занятий в ДООУ и дома. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»
- Повысился интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

#### **Содержание проектной деятельности**

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

#### **I Этап – подготовительный**

(1 -2 неделя мая)

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. Опрос детей на тему «Что понимают они под словом "здоровье"?»;
3. Анкетирование родителей;
4. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
5. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов
6. Подготовить стихи, пословицы, поговорки и песни для детей о здоровом образе жизни, музыку для ритмических, физкультурных упражнений.

#### **II этап - практический**

(3 неделя мая)

Работа с детьми:

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий, режимных моментов: утренняя гимнастика с предметами (гимнастическая палка), закаливающие процедуры (дыхательная, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, витаминизация, проведение физкультурных занятия (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение каждый день при благоприятных климатических на свежем воздухе подвижных игр.)
2. Познавательная деятельность: беседы на тему «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Мои зубки, глазки, ушки».
3. Художественно – эстетическая деятельность: фотовыставка из физкультурных занятий, чтение стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр» и обсуждение его в группе, проведение подвижных игр «Зайка серый умывается», «Чебурашка», «Утята» под ритмическую музыку.
4. Речевая деятельность: ознакомление пословицами и поговорками и здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

- Консультация по итогам анкетирования в виде папки – передвижки на тему о здоровом образе жизни «Профилактика плоскостопия, осанки», «Значение подвижных игр», «Активный отдых зимой».
  - Буклет на тему «Профилактика осанки».
  - День открытых дверей – посещение родителей занятий по физической культуре.
5. Оформление фотогазеты «В здоровом теле - здоровый дух».
6. Выставка картин "Что полезно, что вредно"

### **III этап - заключительный**

(4 неделя мая)

1. Проведение физкультурного развлечения «У нас в гостях Мойдодыр».
2. Презентация проекта «В здоровом теле – здоровый дух».

Результативность:

- Формирование 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.

### **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

#### Приложение 1

Тематический план проекта «В здоровом теле – здоровый дух»

Дата Мероприятие участники

04.05 Открытие недели «В здоровом теле - здоровый дух" средняя группа

06.05 Анкетирование родителей средняя группа

11-13.05 Подбор материала и физкультурного оборудования для проведения режимных моментов и физкультурных занятий и развлечений.

16 -20.05 проведении режимных моментов (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, чтение литературы на тему "В здоровом теле - здоровый дух", проведении НОД)

14-26.05 Консультации родителей на тему " В здоровом теле - здоровый дух"

25.05 Фотовыставка

26.05 Проведение физкультурно -оздоровительно развлечения на тему "У на в гостях Мойдодыр"

27.05составление фотогазеты «В здоровом теле - здоровый дух», воспитатели и родители

30-31.05 Составление презентация - проекта инструктор физической культуры

#### Приложение 2

Анкета для родителей детей средней группы.

1. Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:

- утренняя гимнастика
- подвижные игры
- спортивные игры (элементы футбола, хоккея и т. д.)
- катание на санках, лыжах, коньках (зимой), велосипеде, самокате (летом).

2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?
  3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями:
    - охотно, с удовольствием
    - не охотно
    - не выполняет.
  4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:
    - занимаюсь с ребенком утренней гимнастикой
    - вместе играем в подвижные игры.
  5. Уделяете ли вы внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия? Как?
  6. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье:
    - отец
    - мать
    - оба родителя
    - братья и сестры
    - никто.
  7. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием ребенка:
    - систематически
    - в выходные дни
    - во время отпуска
    - не занимаюсь
    - затрудняюсь ответить.
  8. Что мешает вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка:
    - дефицит свободного времени
    - недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей
  9. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями:
    - да
    - нет
    - иногда
  10. Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для вашего ребенка дома?
  11. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?
  12. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях:
    - облегченная форма одежды на прогулке
    - босо хождение
    - обливание ног прохладной водой
    - полоскание горла водой комнатной температуры
    - прогулка в любую погоду
  13. Что способствует формированию у вашего ребенка культурно – гигиенических навыков:
    - личный пример
    - беседы
    - объяснения.
  14. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня:
    - да
    - не всегда
    - нет.Если не соблюдает, то почему?
  15. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д. ?
- Спасибо Дорогие Родители за уделенную внимание"
- Результаты анкетирования родителей

## "Какое место занимает физкультура в вашей семье"

### 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 донашивать 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.

#### Физкультура для детей 4-5 лет

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки - ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия, а уже затем переходить к основной части занятий).

"Повороты" - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

"Наклоны" - сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

"Неваляшка" - лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

"Подпрыгивание с поворотом" - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

"Приседание с мячом" - ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу.

Присесть - мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

"Переложить мяч" - ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч.

Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.

Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время - эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.