

Галина Ивановна Кривошекова,  
воспитатель МКДОУ «Детский сад  
№ 33 комбинированного вида»,  
г. Новосибирск

## Мы здоровью скажем: «Да!»

**Тип проекта:** долгосрочный, групповой, информационно – практико-ориентированный.

**Цель:** организовать физическое воспитание в группе таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребёнку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщать детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

### Задачи:

- совершенствовать и развивать двигательные умения и навыки детей через все виды деятельности;
- повышать эмоциональный тонус детей;
- обеспечить условия для реализации естественной потребности детей в движении;
- развивать физические качества;
- обеспечить развитие всех систем и функций организма ребёнка, повышать уровень его защитных средств;
- обеспечить рост физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья;
- комплексно использовать все средства физического воспитания и решать физкультурно-оздоровительные задачи;
- сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- формировать представления о здоровом образе жизни;
- приобщать к спорту, воспитывать эстетические чувства;

- расширять рамки взаимодействия с родителями по приобщению детей к здоровому образу жизни.

### Ресурсы

- диагностика физического развития детей;
- опрос родителей;
- информация из педагогической и научной литературы;
- методическая работа с педагогами, родителями;
- наглядные и дидактические пособия;
- цифровой проектор;
- ноутбук;
- аудио и видео произведения.

**Участники проекта:** воспитатели, дети 6-7 лет, родители, учитель-логопед, музыкальный руководитель, педагог-психолог, медицинский персонал.

### Условия для реализации проекта

- интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием образовательной программы «Истоки» с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного образования;

- наличие теоретических и практических знаний у педагогов;

- накопление, систематизация материалов по физкультурно-оздоровительной работе;

- активное сотрудничество с педагогами, медицинским персоналом и семьёй.

**Развивающая среда:** спортивное оборудование; наглядные и дидактические пособия; проектор, компьютер, Интернет; эрудиция и компетентность педагогов; спортивный зал и спортивная площадка.

### Педагогические условия

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении созданы следующие условия:

физическое воспитание помогает ребёнку использовать резервы организма для сохранения здоровья

1. Музыкально-спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого:

- обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
- способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;
- повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;
- положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Набор оборудования позволяет включить в работу всю группу, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяю размещению оборудования, чтобы оно не загромождало полезную площадь помещения и дети могли свободно пользоваться любыми спортивными снарядами.

2. На участке детского сада оборудована спортивная площадка для физкультурных занятий и свободной деятельности детей: подвижных и спортивных игр, с беговой дорожкой, футбольным полем и другим оборудованием.

3. В группе есть центр двигательной активности в соответствии с возрастными и поло-ролевыми особенностями детей для самостоятельной деятельности детей.

4. На участке группы также есть спортивное оборудование: для координации движения, лазанья, меткости, прыжков.

**Системная деятельность с детьми:** занятия познавательного цикла; физкультурные занятия; праздники и развлечения; игры: дидактические, ролевые, творческие, подвижные, спортивные.

## Практическая значимость проекта

Валеологические знания, приучают ребёнка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, физкультурные занятия, дыхательные упражнения — к ежедневным занятиям физической культурой, народные подвижные игры способствуют развитию речи, физических качеств, формированию патриотических чувств; просмотр презентаций знакомит дошкольника с разнообразием мира информационных технологий.

### **Ожидаемые результаты:**

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;

- благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведёт к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Забота о здоровом образе жизни — это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируются интерес к физической культуре и спорту, личностные, морально — волевые и поведенческие качества.

### **Проблемный вопрос: Как сохранить своё здоровье?**

## Этапы реализации проекта

### I этап. Организационный

1. Анкетирование родителей.
2. Составление перспективного плана.

3. Выявление группы здоровья.
4. Выявление нарушений двигательной активности.
5. Диагностика общей физической подготовленности.
6. Обследование речевого развития.
7. Диагностика психоэмоционального развития.
8. Регулярный осмотр педиатром и старшей медсестрой.

В процессе работы над проектом, дети искали ответ на вопрос: «Для чего необходимо заниматься спортом?». Были разные предположения: чтобы накачать мышцы, чтобы научиться быстро бегать, чтобы быть красивым... Но всё это для того, чтобы быть здоровым. Детям было предложено рассказать, что означает выражение: «В здоровом теле — здоровый дух». Чтобы найти ответ, детям нужно было узнать о строении человека, о настроениях, свойственных людям и отношении к болезням, вредной и полезной еде, значении режима дня и закаливания, о пользе занятий физкультурой и спортом.

Всю работу по физическому воспитанию строим с учётом физической подготовленности детей и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. Уровень физической подготовленности определяем в начале учебного года (сентябрь) и в конце (мае). На каждого ребёнка оформляем паспорт здоровья, куда заносим данные о ребёнке и результаты диагностики. Обработка данных позволяет выделить три группы здоровья для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений. Физкультурно-оздоровительную работу планируем с учётом имеющихся отклонений и состояния здоровья ребёнка:

1. Физическую нагрузку даём в соответствии с возрастом, уровнем физического развития, группой здоровья.
2. Двигательную активность сочетаем с закаливающими процедурами.
3. В комплекс физического воспитания включаем классические оздоровительные техники в игровой форме (релаксацию, дыхательную и пальчиковую гимнастику, игровой массаж, гимнастику для глаз).
4. Для повышения выносливости проводим циклические движения (медленный бег, продолжительная ходьба).

Вся работа проходит под систематическим, регулярным контролем педиатра и старшей медсестры.

## Перспективный план реализации проекта

Составленный перспективный план включает в себя цикл занятий, которые помогают расширить представления детей о собственном теле, узнать свой организм, научить беречь своё здоровье и заботиться о нём, совершенствовать речь: познаватель-

ные занятия и беседы; ОБЖ; встречи с интересными людьми; тематические физкультурные занятия; спортивные досуги и праздники, спартакиады; экскурсии; экспериментирование; сюжетно-ролевые игры; чтение художественной литературы, заучивание; рассматривание иллюстраций, фотографий; музыкотерапию; консультации для родителей; мини-проекты, выполненные ребёнком с родителями; тематическую неделю здоровья.

## II этап. Практический

### Направления работы:

- рациональная организация двигательной деятельности детей;
- познавательная деятельность детей;
- система закаливания;
- оздоровительно-профилактическое направление;
- комплекс психологических мероприятий;
- работа с родителями;
- работа с педагогическим коллективом.

### Формы работы

#### *Комплексная система физического развития:*

- утренняя и корригирующая гимнастика;
- закаливающие мероприятия;
- самостоятельная двигательная активность;
- логоритмика;
- пальчиковые игры и артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице;
- музыкальные занятия;
- динамические паузы;
- физминутки;
- праздники, развлечения, досуги;
- бег, ходьба и подвижные игры на улице.

*Гигиена, режим, питание:*

- прогулка на воздухе;
- закаливающие мероприятия;
- соблюдение теплового режима;
- гигиенические и водные процедуры;
- проветривание помещения, кварцевание;
- щадящий режим после болезни;
- разработанное меню старшей медсестрой;
- ежедневный медицинский и административный контроль над качеством приготовления пищи.

*Медико-психологические услуги:*

- кислородный коктейль, бифилин;
- диспансеризация специалистов детской поликлиники на базе МКДОУ;
- диагностическая, консультативная, просветительская, профилактическая, коррекционная работа педагога-психолога;
- обследование и коррекция недостатков речевого развития;
- занятия с учителем-логопедом, педагогом-психологом.

*Взаимодействие с семьёй:*

- открытые показы физкультурных занятий;
- дни открытых дверей;
- конкурсы с участием родителей;
- проведение досугов, спортивных праздников, спартакиад;
- создание аудио-, фото-, медиатеки по физическому воспитанию;
- родительские собрания, круглые столы;
- анкетирование родителей;
- совместное изготовление атрибутов, эмблем к спортивным праздникам;
- консультации, семинары-практикумы.

Для того чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими особенно актуальными задачами являются привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

Поэтому при проведении с детьми всех форм работы по физическому воспитанию добиваемся того, чтобы занятия физической культурой, подвижные игры, элементы спортивных игр и различные физические упражнения приносили детям радость, чтобы у них появилось желание самостоятельно организовывать различные игры, выполнять движение лучше, красивее.

Развивая детей физически, в группе регулярно проводим: утреннюю гимнастику (ритмику), физкультурные занятия, индивидуальные занятия с небольшой группой, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, а также физкультурные досуги.

Для творческой активности детей проводим игровые физкультурные занятия. Такие занятия строим на простых жизненных ситуациях, сюжетных народных сказках, детских литературных произведениях, подвижных играх, в форме бесед, рассказа, игр — драматизаций, соревнований, эстафет.

Дети стали относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Они не только стали передавать знакомый образ в движении, но и создавать новое движение, изменять и преобразовывать его структуру. В игровом занятии используем творческие комбинации: посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки; показывают действия, изображённые на картинке «оживляют» их; знакомое упражнение «обновляют» новыми структурными частями и т.д.

Таким образом, в процессе двигательного творчества дети получают возможность личностного самовыражения.

В физкультурные занятия на прогулке включаем подвижные игры, игры — эстафеты, спортивные упражнения, различные виды бега, упражнений в основных видах движений, так как это способствует развитию сердечно — сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма. Чередование более интенсивных упражнений с менее интенсивными позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или элементов спортивных игр требуем чёткости и законченности движений.

Основные движения закрепляем на прогулке сначала во время игр и упражнений, а затем во вре-

в процессе  
двигательного  
творчества дети  
получают возмож-  
ность самовыраже-  
ния

мя эстафеты. И после того как упражнение в основном движении повторено 3–4 раза, проводим подвижную игру.

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их проведении придерживаемся следующих условий:

- занятие строим в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;
- используем различные способы организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
- нагрузку на организм распределяем на протяжении всего занятия;
- используем разнообразный спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение для повышения эмоционального состояния и активности детей.

При планировании работы по совершенствованию двигательных умений и навыков важно выявить особенности физического развития детей, отношение родителей к физической культуре.

С этой целью проводим анкетирование родителей.

Анкетирование показало, что родители достаточно внимания уделяют физическому воспитанию детей, хотя, чтобы дети были здоровыми, физически развитыми. Это послужило большим подспорьем в планировании работы и подбора консультаций для родителей.

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики.

Систему физкультурно-оздоровительных мероприятий строим на основе ана-

лиза заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности принимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития и физической подготовленности и осуществляется медицинскими работниками.

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, поэтому особое внимание в режиме дня уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляем по следующим направлениям:

- гигиеническая культура;
- полноценное и правильное питание;
- оптимальные условия для развития движений;

- разумное закаливание;
- оптимальная двигательная активность.

В своей работе используем презентации по теме «Спорт», «ОБЖ», «ЗОЖ», созданные педагогами, которые вместе с детьми просматриваем через проектор. Начата работа по использованию электронных презентаций (в электронном и печатном варианте), созданных родителями совместно с детьми.

В процессе реализации проекта педагоги и дети принимали участие в конкурсах по теме проекта.

### III этап. Итоговый

#### Результативность реализации проекта

У детей сформировался двигательный опыт, дети освоили подражательные движения, появился интерес к двигательной деятельности, научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх, что позволяет говорить о развитии фантазии. Играя и наслаждаясь движением, дети приобрели привычку к здоровому образу жизни.

Дети умеют выполнять основные валеологические, культурно-гигиенические правила; понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе.

В группе снизилась заболеваемость детей, повысилась посещаемость, повысился уровень физической подготовленности. Кроме того, у детей повысились физические качества: быстрота, ловкость, глазомер, равновесие, выносливость; появилось желание самостоятельно организовывать различные упражнения и игры, выполнять движения лучше и красивее; появилась уверенность в себе и в свои силы, повысился интерес к активному отдыху и к физической культуре в целом.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения, мы заложили прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка, одновременно помогаем совершенствованию компонентов речи, успешному формированию речи, способствуем развитию чувства ритма, положительно влияем на психическое состояние детей.

Родители стали активными участниками всех мероприятий по формированию у детей потребности в ЗОЖ.

Таким образом, в результате реализации проекта, у детей существенным образом повысился уровень физического здоровья и психологической готовности к школе, что будет способствовать быстрой адаптации и успешному обучению детей в школе.

## Литература

1. *Агавелян М.Г., Данилова Е.Ю., Чечулина О.Г.* Взаимодействие педагогов дошкольных образовательных учреждений с семьями воспитанников. Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2005.
2. *Голицина Н.С., Шумова И.М.* Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М., Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
3. *Головин О.В.* Организация двигательного режима детей 4–7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения, Методические рекомендации. Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2000.
4. *Гурин Ю.В., Жакова О.В.* Большая книга игр и развлечений. СПб., Кристалл, 2000.
5. *Гарнышева Т.П.* ОБЖ для дошкольников. Планирование работы, конспекты занятий, игры. СПб., ООО Издательство «Детство — ПРЕСС», 2010.
6. *Джим Уиз.* Занимательная химия, физика, биология. М., Астрель, 2007.
7. *Иванова А.И.* Человек. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. М., ТЦ Сфера, 2010.
8. *Картушина М.Ю.* Праздники для детей 6–7 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2009.
9. *Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю.* Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4–7 лет: Методическое пособие. СПб.: «Детство — ПРЕСС», 2005.
10. *Крылова Н.И.* Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. Волгоград: Учитель, 2009.
11. *Мельчук В.М.* Я и моё здоровье. Методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии первый класс. Новосибирск, 1997.
12. *Рунова М.А.* Движение день за днём. Двигательная активность- источник здоровья детей. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и руководителей. М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.