

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 321

г. Екатеринбург, 2025 г.

Разработала
Ульянова Е.В.

Инструктор по физической культуре

Проект «Здравствуй, лето»

Актуальность:

Самой актуальной задачей в вопросах воспитания детей является укрепление здоровья подрастающего поколения. Дошкольный возраст является основополагающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Для формирования необходимых представлений и осознанного отношения к собственному здоровью у детей дошкольного возраста необходимо воспитание чувств бережного отношения своему здоровью и здоровью окружающих. В общей системе физического развития дошкольников первоначальные представления о здоровом образе жизни и двигательной активности занимают особое место. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она включает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Именно поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Самым понятным и привлекательным для дошкольников способом приобщения к здоровому образу жизни является игра, а игры с друзьями на свежем воздухе имеют большую физкультурно-оздоровительную направленность. Подвижные игры, физкультурные развлечения, утренняя гимнастика на свежем воздухе обеспечивают необходимый уровень физического и психического здоровья детей. Необходимо создать эмоциональную радостную обстановку, занимательную физкультуру, так как физическое здоровье детей во многом зависит от психического благополучия детей. Поэтому важно в летний период осуществлять физкультурно-оздоровительную работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель проекта:

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста путем организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с использованием здоровьесберегательных технологий.

Задачи:

– формировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни и потребности в нем;

- формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- знакомить детей с новыми подвижными играми и играми эстафетами (на развитие быстроты, силы, выносливости и т. д.);
- создать радостное настроение от совместной игровой деятельности со сверстниками.

Вид проекта: краткосрочный

Тип проекта: Информационно-практико-ориентированный-творческий.

Методы: наглядный, словесный, практический, интерактивный.

Форма: игровой, творческий

Направление проекта: физкультурно-оздоровительный.

Возраст: средняя группа.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитатели, родители, дети дошкольного возраста 4–5 лет.

Срок реализации: с 01.06. по 30.06. 2025 г.

Планируемый результат:

Дошкольники:

- привитие интереса к здоровому образу жизни. Дети имеют представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон, правильное питание);
- дошкольники знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдение режима дня;
- получены новые знания о занятиях физкультурой и спортом, сформировано умение применять полученные навыки в игровой деятельности;
- развитие двигательной активности детей и физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.
- улучшение психоэмоционального настроения детей;
- сплочение детского коллектива.

Педагоги:

- создание информационной базы: накопление знаний в области физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в летний период, использование в работе здоровьесберегающих технологий;
- проведение летних оздоровительных мероприятий по популяции здорового образа жизни;
- развитие организаторских педагогических умений.

Родители:

- осуществление просветительской работы с родителями в вопросах здорового образа жизни.
- получены рекомендации по правилам здорового образа жизни и организации семейного досуга в тёплый период года;
- повышение компетентности родителей в сфере физического воспитания детей;

– получены знания о использовании закаливающих технологий, игровых упражнений и подвижных игр в домашних условиях для оздоровления дошкольников и осуществления профилактики сколиоза и плоскостопия;

Этапы проекта

I. Подготовительный этап.

Задачи: выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности.

Направление работы:

Работа с методической литературой

- определение темы и проблемы будущего проекта, – постановка цели и задач;
- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;
- подбор теоретических и практических материалов о здоровом образе жизни;
- составление конспектов физкультурных мероприятий и развлечений;
- подбор тематических бесед о «Здоровом образе жизни»;
- подбор подвижных игр, загадок по теме спорт, здоровый образ жизни;
- составление консультаций и рекомендаций для родителей по физическому воспитанию дошкольников.

Подбор необходимого оборудования:

- подготовка наглядного материала;
- организовать материалы, атрибуты для игровой деятельности детей;
- подготовка музыкального материала.

II Практический этап.

Задачи: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни, воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью, развивать двигательную активность детей.

Мероприятия:

Работа с детьми:

Познавательные беседы.

Цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании: «Что такое здоровье», «С физкультурой дружить - здоровым быть!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Задачи: формирование представлений о здоровом образе жизни и значение физкультуры в жизни человека.

Просмотр видео-презентации и познавательных мультфильмов.

Презентация: «Правила здоровья»,

Мультфильмы «Смешарики»: Азбука здоровья»

Задачи: развивать представления детей о здоровом образе жизни.

Здоровьесберегающие технологии

Утренняя ритмическая гимнастика на свежем воздухе, дыхательная гимнастика: «Петушок», «Пчёлки», «Воздушные шарик», самомассаж: «Солнечные лучики», с мячами Су-джоку «Мячик-ёжик», «Моя семья», «Мишки», «Зайка»;

Упражнения на снятие мышечного напряжения: «Песочница», «Цветы», «Шишки», «Бабочки»; Подвижные игры, игровые упражнения: «Мы идём по кругу», «Собери цветы», «Самый меткий», «Прокати не задень», «Вышибалы», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Лиса и курочки», «Горячий мяч», «Зайчики».

Задачи: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, профилактика заболеваний, снятие мышечного и психологического напряжения: развивать мелкую и общую моторику, обучение.

Спортивные развлечения: «Играем вместе», «Весёлые старты».

Задачи: создание радостной атмосферы от совместных игр со сверстниками, продолжать формировать знания о здоровом образе жизни, развивать двигательное творчество и детскую инициативность.

Творческая деятельность:

Рисование на асфальте «Пусть всегда будет солнце»

Задачи: приобщение к разным видам деятельности на свежем воздухе, развивать детское творчество, уверенность в себе, сплоченность детского коллектива.

Отгадывание загадок Загадки о «физкультуре и здоровом образе жизни», «Летних видах спорта», «Лете», «Животных».

Задачи: расширять и закреплять знания детей о правильном питании и здоровом образе жизни, воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Работа с педагогами:

- совместная организация занятий по физической культуре, бесед, подвижных игр и упражнений, досуговой деятельности;
- рекомендации для педагогов, «Оздоровительные игры и упражнения для детей», «Здоровьесберегающие технологии», памятка «Динамические паузы, физкультминутки».

Работа с родителями:

Консультативно - информационная работа. Консультации. «Как организовать семейный досуг», «Жизнь в движении», «Роль родителей в организации двигательного режима на прогулке в тёплый период»

III этап Заключительный.

Задачи: расширить и закрепить представления дошкольников о здоровом образе жизни, сформировать ценностное отношение к занятиям физкультурой и двигательной активности.

Работа с детьми

Участие в физкультурном летнем празднике «Здравствуй Лето».

Задачи: закрепить полученные двигательные навыки дошкольников, умение применять их в повседневной жизни, сплочение детского коллектива.

Работа с родителями

Социальная акция среди родителей воспитанников детского сада - рекомендации по здоровому образу жизни.

Рекомендации «Правила здоровья»

Работа с педагогами

– организация и проведения спортивного праздника;

– пополнение рабочих картотек методическим материалом по теме: «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками», «Здоровьесберегающие сюжетные занятия, подвижные игры и упражнения, дыхательная гимнастика.

– систематизация и подготовка материала о проделанной работе, размещение материала на сайте ДОУ.

Список используемой литературы:

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016;
4. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.: АРКТИ, 2004;
5. Пензулаева Л. И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.
6. Пензулаева Л. И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.
7. Фролов В. Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 2014.
9. Шебеко В. Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2015.