

## **«Ключ к здоровью»**

### **Физкультурно – оздоровительный проект**

Малахова Ольга Васильевна,

инструктор по физической культуре МБДОУ ДС№17 «Весёлые гномики»

352831 Краснодарский край Туапсинский район с. Небуг, ул. Газовиков д.3, кв.61

[Olga\\_malahova\\_1981@mail.ru](mailto:Olga_malahova_1981@mail.ru)

Т. 8(928) 439-50-24

**Ключевые слова.** Здоровье, правильное питание, спорт, зарядка.

**Аннотация.** В статье представлен физкультурно – оздоровительный проект, который поможет детям с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.

Паспорт проекта:

Тип проекта: краткосрочный.

Вид проекта: информационный, игровой, практический.

По продолжительности: 5.11. 2018г. – 20.11.2018г.

Приобщение дошкольников к ценностям здорового образа жизни, реализуется через активную деятельность всех участников проекта:

Воспитанники ДОУ;

Воспитатели;

Инструктор по физической культуре;

Музыкальный руководитель;

Родители воспитанников.



«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:

забота о здоровье - это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

**Актуальность проекта:** Одной из главных ценностей в жизни человека было и остается здоровье. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами на улице, не болеть. Если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Отсюда вытекает важная **проблема:** как помочь ребенку реализовать свое право на здоровье, на счастливую жизнь.

#### **Цели проекта:**

- сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни.
- добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

#### **Задачи проекта:**

- формировать у детей элементарные представления о человеческом организме;
- обогатить словарь детей народными пословицами, поговорками о здоровье;
- продолжать прививать культурно - гигиенические навыки; помочь детям запомнить правила ухода за своим телом и применять полученные знания на практике;
- развивать творческие способности дошкольников;
- ознакомить с устройством организма человека, воспитание познавательного интереса;
- демонстрировать родителям знания и умения детей, приобретенные в ходе реализации проекта;
- вовлечь родителей в образовательный процесс ДОУ.

#### **Предполагаемый результат:**

- дети получают первичные представления о некоторых внутренних органах и их основных функциях (легкие, сердце, желудок, кишечник), их местонахождении, значении;
- научатся различать понятия «часть тела», «орган»; «вредные» и «полезные» продукты;
- расширят знания о спорте, пословицах, поговорках о здоровье;
- приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;
- тесное взаимодействие всех участников проекта, но главное - бережно относиться к своему здоровью и здоровью близких.
- фотовыставка «Здоровые дети – счастливые дети»;

## **Этапы реализации проекта:**

### **I этап- подготовительный:**

1. разработка конспектов занятий, организация бесед, подбор научно-популярной и художественной литературы;
2. оформление выставок детских работ, информационных стендов;
3. подбор сюжетно - ролевых, дидактических, подвижных игр;
4. подбор и здоровьесберегающих технологий для реализации проекта; сбор и систематизация информации;
5. подбор музыкального обеспечения для реализации проекта.



### **II этап- основной:**

1. физкультурная деятельность детей;
2. взаимодействие с педагогами;
3. взаимодействие с родителями.

## **Планирование совместной деятельности детей и взрослых по реализации проекта**

### **Младшие группы**

#### **Беседы, рассматривание картин, иллюстраций, игровые ситуации:**

«Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Витамины», «Подружись с зубной щеткой», «Для чего мы -моем руки», «В сказку за здоровьем», «Как сохранить здоровье?»

#### **Рисование, лепка по теме проекта:** «Мячи, кегли», «Витамины»

**НОД по физической культуре с применением здоровьесберегающих технологий:** «Мой веселый звонкий мяч», «Игры, которые лечат»

**Дидактические игры:** «Чудесный мешочек», «Мы похлопаем и потопаем», «Да и Нет», «Кто позвал», «Предметы туалета», «Загадки о предметах личной гигиены», «Правила и навыки

<p>личной гигиены»</p> <p><u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u> «Кот и воробышки», «Найди свой цвет», «Зайка серый умывается», «Быстро в домик», «Прокати мяч», игровое упражнение «Кто дальше прыгнет», «Дотронься до мяча», «По ровненькой дорожке», «Ловкий шофер», игры, которые лечат, «Гуси лебеди», «Кролики», «Лиса и заяц»</p> <p><u>Игровая программа:</u> «Страна Здоровячков», «Дружная семья»</p>
<b>Средние группы</b>
<p><u>Беседы, рассматривание иллюстраций по теме проекта:</u> «Дорога к доброму здоровью», «Витамины укрепляют организм», «Витамины наши лучшие друзья», «Для чего мы моем руки»; «Правильное питание», игра «полезно - не полезно», «Если сладко спиться, сон хороший снится», Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Пришла весна - ребятишкам не до сна», «Береги здоровье смолоду», пословицы и поговорки, загадки о ЗОЖ</p> <p><u>Лепка\ аппликация, рисование:</u> «Чистота-залог здоровья», «Витамины – наши лучшие друзья», «Боулинг»</p> <p><u>Игровые ситуации:</u> «Поможем Алёнушке одеться на прогулку», «Кукла Юля- непослушная грязнуля», «Семья», беседа- игра «Наши руки», «Путешествие в страну здоровья»,</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Да и Нет», «Чудесный мешочек», «Мы хлопаем и топаем», «Делай как я»; «Съедобное – несъедобное»</p> <p><u>Чтение литературы:</u> «Здоровье», «Девочка чумазая», «Про девочку, которая плохо кушает».</p> <p><u>Подвижные игры и игровые упражнения с мячом:</u></p> <p>«Совушка- сова», «Лиса и зайцы», «Ты мне- я тебе», «Подбрось- поймай», «Баба-Яга», «Коршун и птенчики», «Кто ушел?», «Краски», «Кто дальше бросит», «Витамины», «Съедобное - несъедобные», игры, которые лечат; игры соревновательного характера,</p> <p><u>НОД с применением здоровьесберегающих технологий</u> «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Наши здоровые ножки», «Игры разные бывают», «Красивая осанка»</p> <p><u>Развлечения:</u> «Витаминка в гостях у ребят», «Чистота- залог здоровья»</p> <p>«Цветок Здоровья», «Ловкие, сильные – самые активные»</p>
<b>Старший возраст</b>

<p><u>Познавательные беседы, игровые ситуации:</u>          «Спорт – это здоровье!», «Будь здоров!», «Неболейка», «Где прячется здоровье?», ««Когда овощи могут помочь, а когда навредить нашему организму?», «Витамины в жизни человека», «Здоровое питание- здоровая жизнь», «Подружись с зубной щеткой», беседа-игра «Как ухаживать за своим телом», «Откуда берутся болезни», «Если хочешь быть здоров...».</p> <p>Чтение литературы: А. Барто «Мы с Тamarой - санитары», С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», энциклопедии для детей «Почемучка», «Жизнь», пословицы, загадки, фразеологизмы и стихи.</p> <p><u>Познавательная НОД по ФК:</u> «Помоги своему позвоночнику», «Скелет человека»          «Веревоочный человек», «Наши здоровые ножки», «Мои главные силачи», «Мышцы», «Что мы знаем о себе», «Сердце человека», «Здоровые легкие»</p> <p><u>Беседа:</u> «Безопасность жизнедеятельности, личной гигиены и правильного питания»</p> <p><u>Рисование по теме проекта:</u>          «Спорт- это сила!», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Спортивная семья», «Полезные витамины», «Моя любимая игра»</p> <p><u>Лепка/аппликация на тему:</u> «Витамины для здоровья», «Спортивные атрибуты для игр»</p> <p><u>Подвижные игры:</u>          «Кот и мыши», «Круг, шеренга», «Удочка», «Выбивной», «Лошадки», «Догони свою пару», «Рыбачок», «Не оставайся на земле», «Три и два», «Северный и южный ветер», «Сова», «Три стихии. Вода, Земля и Солнце», «Перебежки» игровые упражнения с мячом, элементы спортивных игр «Волейбол», «Футбол», сюжетно – ролевые игры «Больниц», игры, которые лечат, народные игры</p> <p><u>Праздники и развлечения:</u>          «День Здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Здоровье – это сила, спорт, красота и смех», Соревнования между группами «Если хочешь быть здоровым...»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Взаимодействие с родителями</b></p> <p>Анкетирование по вопросам, позволяющим изучить культуру здоровья семьи          Создание буклетов о здоровом образе жизни          Беседы, консультации: «Как сформировать правильную осанку», «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью», «Что делать, если у ребенка плоскостопие», «Физическая культура дома», «Чудодейственное влияние соков на организм», «Мы за здоровый образ жизни», «Советы родителям»          Выставка рисунков «Спорт – это модно!»</p>

### **Применялись различные формы реализации проекта:**

- беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картинок, альбомов;
- познавательные занятия по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека;
- НОД с использованием здоровьесберегающих технологий;
- подвижные, спортивные игры и упражнения;
- игры- забавы, конкурсы, развлечения, праздники;
- анкетирование родителей;
- беседы, консультации;
- спортивные мероприятия для детей и родителей;
- КВН для педагогов.



Основным содержанием является формирование у ребенка осознанного, правильного отношения к своему здоровью, становление культуры здорового образа жизни в семье.

### **III этап- заключительный (презентация материалов проекта):**

- конспекты интегрированных занятий по теме проекта;
- сценарии праздников и развлечений;
- картотека игр на развитие физических качеств;
- беседы и консультации по теме фотовыставка «Здоровые дети – счастливые дети»;
- проекта.

### **Список используемой литературы:**

- Е. А. Бабенкова , О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» - М.: Творческий центр, 2013г.;
- Е.А. Сыпченко «Инновационные педагогические технологии. Метод проектов в ДОУ» - «Детство пресс», Санкт- Петербург, 2013г.
- Волошина А.Н. Нетрадиционные подходы. «Играйте на здоровье!» – М.: АРКТИ, 2004г.;
- М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей» – М.: АРКТИ, 2004г.;
- М. Н. Сигимова «Формирование представлений о себе у старших дошкольников» - Волгоград, 2009г.;







