Педагогический проект

«На волне активности»

Средняя группа
МБДОУ – детский сад № 121
Воспитатель: Левина Е.А. 1КК
2025г.

Рабочая группа проекта

- Воспитатель
- Дети
- Родители

Актуальность проекта: высокая

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы". В.А. Сухомлинский.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, – воспитание здорового человека.

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Паспорт проекта

Тип проекта –познавательно - оздоровительный

По характеру - внутри ДОУ

По количеству участников – коллективный

По продолжительности - краткосрочный

Цель проекта:

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.
Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить детей с здоровыми принципами питания, витаминами.
Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Задачи проекта:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей.
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.
3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
4. Удовлетворение потребности детей в движении.

Образовательные:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.
4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

Задачи проекта:

Воспитательные:

1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

3. Воспитывать положительные черты характера.

4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.

5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Участники проекта:

- Дети средней группы
- Воспитатель группы
- Родители воспитанников.

Предполагаемый результат:

Для детей:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Повышение уровня физической готовности.
3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
4. Навыки гигиенической культуры.
5. Улучшение соматических показателей здоровья.
6. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Педагогическая, психологическая помощь.

Предполагаемый результат:

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост.
4. Самореализация.
5. Моральное удовлетворение.

Ресурсное обеспечение.

1.Физкультурный уголок в группе.
2. Спортивный зал .
3. Спортивный участок на территории ДОУ.
4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
5 Методический инструментарий: картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений .

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный
II этап – практический
III этап – заключительный

Подготовительный этап:

- Изучение понятий, касающихся темы проекта.
- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровье-сберегающим технологиям.
- Опрос детей на тему «Что такое Здоровье и ЗОЖ?».
- Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий.
- Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов.
- Подбор соответствующей литературы: стихи, пословицы, поговорки и песни для детей о здоровом образе жизни (К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу», Р.Куликова «Мыло», С.Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» и т.д.).
- Подбор музыки для ритмических физкультурных упражнений.

Практический этап:

Работа с детьми будет проводиться по следующим образовательным областям:

Физическое развитие: Проведение цикла тематических физкультурных занятий, закаливающие процедуры (дыхательная и пальчиковые гимнастики, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, проведение занятии по физическому развитию (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение подвижных игр на свежем воздухе каждый день.

Познавательное развитие: Беседы на тему «Что такое ЗОЖ?», «Виды спорта», «Как тренируются спортсмены?», «Вкусные витамины», «Здоровые зубки», «Режим дня».

Художественно-эстетическое развитие: Выставка из физкультурных занятий, лепка на тему: «Мои быстрые лыжи», аппликация: «Мой любимый вид спорта», разучивание песен о спорт, чтение соответствующей литературы (В. Бондаренко «Где здоровье медвежье»; стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой, Г. Сапгира; В. Голявкина «Про Вовкину тренировку»;

Практический этап:

Речевое развитие: Ознакомление с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни, разучивание потешек «Теплою водою», «Водичка, водичка умой мое личико», «Лейся чиста водица», «Серый зайка умывается», «Солнце рано утречком».

Социально-коммуникативное развитие: Проведение игрового занятия «Путешествие в Волшебный лес». дидактические игры: «Режим дня», «Зимние и летние виды спорта»; проведение спортивного праздника.

Заключительный этап:

Проведение физкультурного праздника «Мы со спортом крепко дружим!»
Презентация проекта «Мы со спортом крепко дружим».

Основные формы организации образовательного процесса:

- ✓Непосредственно - образовательная деятельность
- ✓Совместная деятельность
- ✓Самостоятельная деятельность
- ✓Взаимодействие с семёй

Циклограмма проекта:

10.03.2025г.	Физкультура: прыжки на скакалке, ходьба по канату различными способами Беседа на тему: «Что такое ЗОЖ?», «Как тренируются спортсмены?» Рисование: физкультурные занятия (выставка) Аппликация: «Виды спорта». Речевое развитие: ознакомление с пословицами и поговорками и ЗОЖ
11.03.2025г.	Физкультура: утренняя гимнастика, гимнастика после пробуждения, ходьба по оздоровительной дорожке. Беседа :»Виды спорта»,»Вкусные витамины» Рисование: разукрашивание «Мой любимый вид спорта» Речевое развитие: потешна «Водичка, водичка умой мое личико».
12.03.22025г.	Физкультура: бег на прогулочной площадке. Беседа: «Здоровые зубки», «Что бы быть здоровым нужно заниматься!» Рисование: свободная тема о спорте. Аппликация: «Я спортсмен» Речевое развитие: К. Чуковский «Мойдодыр»
13.03.205г.	Беседа: «Что такое физкультура?» Чтение художественной литературы: С.Афонькина «Как стать сильным», «Зачем делать зарядку?» Просмотр мультфильма о спорте. Дидактическая игра: «Узнай вид спорта».
14.03.2025г.	Беседа: «Что такое мыло и для чего оно нужно?» Чтение художественной литературы:. «Федорино горе», с.Афонькина «Девочка чусмазая» Просмотр мультфильма: «Королева зубная щетка»

Результаты выполненной работы:

• У детей сформированы элементарные представления 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 детском саду.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей:

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

С физкультурой мы дружны!

Лепка: «Лыжник».

Коллективная работа: «Лыжня России – 2025г.»

Коллективная работа: «Лыжня России – 2025г.»

Лыжня России - 2025

Спортивный праздник.

Мы играем в хоккей, зимние виды спорта.

Дорожка здоровья после просыпания.

Пейте и ешьте витамины.

Мойте руки перед едой.

ПДД на физической культуре.

Лепка: «Морковка для зайки»

Рисование:

«Вкусные яблочки».

Ягоды и фрукты
– витаминные продукты.

Дидактическая игра: «Угадай вид спорта»

Сюжетно – ролевая игра: «Варим вкусный и здоровый обед».

Дворовые виды игр.

Выставка детских рисунков:

«С физкультурой мы дружны!»

Спасибо за внимание!