

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Ростова-на-Дону «Детский сад № 142»
(МБДОУ № 142)

Проект:

«Двигательная активность — как элемент ЗОЖ»

Возрастная группа: старшая группа

Разработала: инструктор
по физической культуре
Павлова Олеся Валерьевна

г. Ростов-на-Дону,
2024-2025г.

Проект: «Двигательная активность – как элемент ЗОЖ»

Участники проекта: дети, воспитатели, родители, музыкальный руководитель, ИФК.

Возраст детей: дети 5-6 лет

Тип проекта: групповой, исследовательский.

Сроки реализации: 2 месяца

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни через систематическое использование двигательной деятельности.

Задачи проекта:

1. Расширять представления о здоровом образе жизни и его взаимосвязи с двигательной активностью.
2. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.
4. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни, желание заниматься физкультурой, спортом, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
5. Укрепить связи между детским садом и семьей.

Ожидаемые результаты:

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему физкультурно-оздоровительной работы;
- развитие осознанного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- совершенствование процесса развития двигательных способностей и качеств.

Актуальность проблемы:

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, эмоционально-волевым, интеллектуальным, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у ребенка базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, и станем личным примером показывать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только духовно, интеллектуально, но и физически.

Поэтому проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап.

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
7. Привлечение родителей к реализации проекта.
8. Определение цели и задач проектной работы.
9. Создание развивающей среды для игровой, продуктивной, двигательной и исследовательской деятельности детей.

Спортивно – развивающая среда в группе: атрибуты для совместной и самостоятельной деятельности, обруч большой 2 шт.; лента гимнастическая, лента короткая, скакалка 5шт., мяч резиновый средний, мяч большой, палка гимнастическая (80 см), кегли, кольцоброс 2 набора, атрибуты к спортивным играм (ракетки, воланы, мяч баскетбольный, футбольный, городки, клюшка, шайба.).

Основной этап.

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья».
- Физкультминутки.
- Закаливающие процедуры.
- Подвижные игры в группе, на улице.
- Двигательная деятельность в группе, музыкальном зале, спортзале и на воздухе.

Содержание работы по реализации проекта:

- Беседа: «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить», «Волшебство движения», «Что такое сила», «Волшебство мужества», «Ура! Подвижная игра», «Любимый велосипед».
- Рассматривание фотографий с выступления и соревнований ребят, которые посещают спортивные секции.
- Просмотр мультфильмов «Шайбу, шайбу», «Снежные дорожки», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Приходи на каток».
- Чтение художественной литературы: А. Сергеев «А вы умеете плавать?», В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение, М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения, Н. Марзан «Как папа

привёл Женюрку в спорт» (рассказ, А. Л. Барто «Зарядка», Е. Аксельрод стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу», Е. Алленова «Зимние забавы».

- Рассматривание иллюстраций об олимпийских видах спорта, альбома «Символы олимпиады», стенгазеты «Здоровым быть модно».
- Разучивание стихотворений, речевок, песен на спортивную тематику, пословицы о спорте, отгадывание загадок.
- Продуктивная деятельность: вырезание «Олимпийские символы», рисование «Олимпийский Мишка», рисование по собственному замыслу «Мой любимый вид спорта».
- Сюжетно - ролевые игры «Мы - хоккеисты!», «Футболисты», «Спортивная семья», «Мы на стадионе», «Олимпиада», «Я – тренер».
- Дидактические игры «Узнай вид спорта», «Подбери инвентарь спортсмену», «Разгадай кроссворд о спорте», «Обведи по пунктиру спорт-инвентарь», разрезные картинки «Что возьмем с собой в спортзал?».
- Настольная игра «Футбол» (для развития дыхания, реакции, интереса к спорту).
- Использование Лэпбука «Олимпийское движение».
- Пальчиковая гимнастика «Юные спортсмены», «Самокат».
- Физминутки «Конькобежный спорт», «Биатлон», «Хоккей».
- Подвижные игры «Ловишка, бери ленту», «Мы весёлые ребята», «Перебежки», «Кто лучше прыгнет?», «Кто скорее до флажка?», «Сороконожка», «Сбей кеглю».
- Оздоровительный бег.
- «Олимпийская мастерская» (накопитель с материалом для изготовления самодельного игрового оборудования).

Работа с родителями:

- Оформление папки раскладушки для родителей «Подвижная игра как средство и метод физического развития личности»,
- Оформление видеотеки мультфильмов на тему «Спорт».
- Консультация для родителей «Физическое воспитание» (советы родителям, «10 правил здорового образа жизни».
- Беседа с родителями об активном отдыхе на выходных, о совместных походах, путешествиях, прогулках.
- Информационный биллютень «В здоровом теле здоровый дух».
- Памятка «В спорт всей семьей!».
- Буклет «Олимпиада».
- Выставка детско-родительского творчества на тему «Спорт и здоровье» (книжки-малышки, альбомы, буклеты).

Заключительный этап.

Итоговое мероприятие:

НОД по Изобразительной деятельности на тему: «Дорисуй инвентарь спортсмену».

Цель: Закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах; развивать зрительное внимание, логическое мышление; формировать интерес к физкультуре, спорту и ЗОЖ.

- Рассматривание результатов проектной деятельности,
- Рассматривание и обсуждение выставки детско-родительского творчества на тему «Спорт и здоровье» (книжки-малышки, альбомы, буклеты);
- Просмотр презентации по проекту.
- Рефлексия. Обсуждение с ребятами, была ли достигнута цель проекта. Выслушивание впечатлений и пожеланий ребят по теме проекта.