Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21» Нижегородская обл. г. Дзержинск.

Адрес: улица Рудольфа Удриса, 3-А; тел: 32 43 61

http://21dzn.dounn.ru; e-mail: ds21@uddudzr.ru

проект

«**Быть здоровыми все могут — спорт и отдых нам помогут**»



**Выполнила: Румянцева М.Л.**

**Дзержинск**

**2021**

Тема проекта : «Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут»

Возраст:

Срок реализации: 2 недели

Участники проекта : дети, родители, воспитатель и инструктор по плаванию.

Цель: Создать условия для формирования у детей основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи:

• Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.

• Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

• Воспитывать и закреплять культурно-гигиенические навыки.

• Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни : занятие спортом и сон *(отдых)*.

• Формировать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность: В настоящее время особое внимание уделяется проблеме состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. В связи с этим для сохранения здоровья необходимо учиться заботиться о нём с детства, заниматься спортом и вести активный образ жизни.

Ожидаемый результат:

• Дети имеют начальные представления о составляющих здорового образа жизни *(движение, сон)* и факторах, разрушающих здоровье.

• Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня, важности спортивной деятельности, в том числе спортивных игр с мячом.

Итоговое мероприятие: интегрированное развлечение *«игры на воде»*, создание макета *«Спортивный городок»*.

Этапы проекты :

1этап - подготовительный (выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности)

Проблема: не все дети посещают занятия по плаванию.

РАБОТА С ДЕТЬМИ:

• Предварительные беседы с детьми: *«зачем нам уметь плавать?»*, *«Какие виды спорта связанные с водой вы знаете?»*

• Подбор иллюстраций, книг, настольно-печатных и дидактических игр по теме проекта, видов деятельности.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

• Ознакомление с темой проекта, консультирование родителей по теме «Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут».

• Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе, к участию в изготовлении макета *«Спортивного городка»*

2 этап – основной

РАБОТА С ДЕТЬМИ:

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:

• Беседы *«Какие водные виды спорта бывают?»*, *«Для чего нужно уметь плавать?»*

• Просмотр энциклопедий, картинок о здоровом образе жизни.

• Ознакомление с иллюстративным материалом: *«Водные виды спорта»*

• *«Путешествие в страну здоровья»*.

СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ:

• Дидактические игры: *«Найди десять отличий»*, *«Собери картинку»*, *«Подумай. Сосчитай. Расскажи»*, *«Магазин полезных продуктов питания для спортсменов»*, *«Опасно - безопасно»*.

• Пазлы *«Водные виды спорта»*

• Сюжетно-ролевые игры: *«Семья»*, *«Дочки-матери»*, *«Доктор. Оказание первой помощи спортсмену при ушибе»*, *«Подготовка спортсмена к соревнованиям»*.

• Обсуждение ситуаций: *«Если вы остались дома одни»*, *«Правила безопасности на льду, на воде, на дороге»*, *«Оказание первой помощи спасенному из воды»*

• Формирование умений заправлять кровать после сна, поддерживать порядок в спальне, привычки быть опрятным, соблюдать культуру гигиены в бассейне.

• Развивать желание помогать друг другу, совершенствовать умение раздеваться и одеваться, не отвлекаясь в бассейне и в группе.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

• Беседы: *«Виды спорта»*, *«Как мы отдыхаем в выходные дни»* .

• Речевые игры: *«Угадай по описанию»*, *«Отгадай загадки»*.

ХУДОЖЕСТВЕННО - ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

• Чтение художественной литературы:

-Чуковский К. И. *«Айболит»*, *«Мойдодыр»*

- Г. Зайцев *«Дружи с водой»*

• Изобразительная деятельность:

- лепка

- рисование:

- раскраски

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

• Беседы: *«Правильные нагрузки на занятиях по плаванию»*, «Гигиенические процедуры перед и после плавания и их польза для здоровья»

• Игра

• Подвижные игры: *«Пушбол»*, *«Собери шарики»*, *«Водное поло»*

• Индивидуальные консультация: *«Значение плавания в жизни ребенка»*.

• Совместный просмотр дома с детьми спортивных передач, мультфильмов и совместное обсуждение просмотренного.

• Беседы с родителями о пользе посещения спортивных секций.

3 этап – Заключительный.

• Итоговые мероприятия: представление макетов *«Спортивный городок»*, развлечение в бассейне *«игры на воде»*

• Анализ деятельности педагогов. Эффективность пользы проекта.

Заключение

Детский сад совместно с семьей должны проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В процессе систематического укрепления здоровья, совершенствуется деятельность внутренних органов, всесторонне развиваются физические качества, дети овладевают рядом жизненно, необходимых навыков. Вместе с тем в детском коллективе воспитываются следующие качества : организованность, дисциплинированность, смелость, выносливость, чувство дружбы, товарищества. Мероприятия организованные совместно с родителями в планомерном физическом воспитании детей сочетая с правильным режимом учебы и отдыха и качественными санитарно-гигиеническими условиями жизни, воспитываю гражданскую ответственность и веду работу по профилактике асоциальных проявлений. Совместная деятельность позволит детям приобрести умение ориентироваться на взрослого, как носителя собственных возможностей, а родителям с удовольствием погружаться в мир детства, раскрываться друг для друга с совершенно новых сторон. Мы убеждены в том, что каждый человек – творец. Родители не исключение. И их творчество заключается, прежде всего, в том, чтобы быть хорошими родителями, быть примером для собственного ребенка во всем.

Список используемой литературы:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М. : Мозайка – Синтез, 2010.

2. Удальцова Е. И. Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. -Минск. Народная асвета,1976.

3. Шинкарчук. С. А. Правила безопасности дома и на улице. – Спб. : Литера, 2008.

4. Харченко. Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. –М. : Мозайка – Синтез, 2007.-64с.

5. Желобкович. Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М. : Издательство *«Скрипторий2003»*, 2010.-216с.

6. Дидактические игры-занятия в ДОУ *(старший возраст)*. Выпуск2; Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/ Авт. -сост. Е. Н. Панова. -Воронеж:ЧПЛакоценинС. С. ,2007.-96с

7. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва2010г.

8. Федорцева М. Б. Здоровьезберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.

9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. / Ю,Ф,Луури. – М. : Просвещение, 1991.

10. Интернет ресурсы.