

## ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ДОУ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Бикташева Марина Юрьевна  
Воспитатель первой квалификационной категории  
МБДОУ д/с №32  
г. Таганрог

*«В здоровом теле - здоровый дух».*

Направление проекта: *«Физическая культура»*

В последние годы одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного **развития ребёнка** (закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС дошкольного образования).

ФГОС определяет нам одно из условий необходимых для создания социальной ситуации **развития детей**: взаимодействие с родителями (*законными представителями*) по вопросам образования ребёнка, **непосредственного** вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе **посредством** создания образовательных **проектов** совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив.

Актуальность:

«Гимнастика, **физические упражнения**, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, **здоровье**, полноценную и радостную жизнь» Гиппократ.

Актуальность:

Все родители желают видеть своего ребенка **здоровым**, сильным, **физически развитым**, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, **развития и крепкого здоровья необходимо движение**. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое **здоровье** – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть **здоровым** нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к **здоровому** образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от **здорового активного досуга**, они обязательно будут им подражать.

**Здоровье** детей зависит не только от **физических особенностей**, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры **родителей**. Ни одна, даже самая лучшая **физкультурно-оздоровительная** программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его **физическое** воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке **родителей** ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании **здорового ребенка**.

Очень часто педагоги-практики испытывают большие трудности в общении с родителями. И я столкнулась с этой проблемой. Как сложно было достучаться до пап и мам, как нелегко объяснить им, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним.

Ведь семья является персональной **средой** жизни ребенка от самого рождения, которая во многом определяет его **физическое развитие**.

Педагогический **проект** создан для помощи в общении, воспитании и повышении компетенции **родителей**, через **физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ**.

**Цель проекта:** поиск и разработка современных форм сотрудничества воспитателя с родителями, как условие позитивного **физического развития** ребёнка и формирования родительской компетентности.

**Задачи проекта:**

- Внедрять в образовательную деятельность ДОУ разнообразные формы **физкультурно-оздоровительной работы** с участием детей и их **родителей**;
- Обучить **родителей** приёмам эффективного взаимодействия с ребёнком с целью сохранения его **здоровья**, и создания в семье **здорового** нравственно-психологического климата;
- Повышать интерес **родителей** воспитанников к участию в совместных физкультурных и **оздоровительных мероприятиях**;
- Оказывать семье конкретную практическую помощь в создании условий для сохранения и укрепления **здоровья ребёнка**;
- Расширить спектр **средств** и способов работы с родителями, стимулировать их, как участников единого образовательного пространства, к

поиску оптимального стиля взаимодействия, способствовать укреплению доверительных отношений между **воспитателем и родителями**.

Предполагаемый результат:

Родители:

- Обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;

- повышение интереса к жизни детского сада;
- повышение **физкультурно-оздоровительной грамотности родителей**.

Дети:

- Снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня **физической подготовленности**;
- осознание необходимости физкультуры, спорта и **здорового образа жизни**.

Анализ работ **исследователей данной проблемы**, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном **здоровье**. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в **здоровье сохраняющую среду**, но и сами бы умели сохранять, созидать **здоровье**.

Гипотеза: **Здоровье** детей будет сохраняться, укрепляться и **развиваться**, а **физические** качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по **физическому воспитанию и оздоровлению** с созданием комфортных условий для занятий **физической** культурой в ДОУ и дома.

Проблема - поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления **здоровья** ребенка и приобщения его к **здоровому образу жизни**.

Обоснование проблемы:

1. неосведомлённость **родителей** о важности совместной двигательной деятельности с детьми
2. недостаточность знаний **родителей и детей о физических** навыках и умениях детей данного возраста;
3. невнимание **родителей к здоровому образу жизни** в семье

Тип проекта: познавательный - **оздоровительный**

Участники проекта: дети **средней группы**, инструктор по **физической культуре**, воспитатели **группы**, семьи воспитанников.

По времени проведения: краткосрочный (*ноябрь*).

Цель проекта: формирование социальной и личностной мотивации детей **среднего дошкольного** возраста и их **родителей** на сохранение и

укрепление своего **здоровья** и воспитания социально – значимых личностных качеств.

**Задачи проекта:**

- пропаганда **здорового образа жизни**;
- создание комфортных условий для занятий **физической** культурой дома и в ДОУ
- поддержать интерес у детей к физкультурно – **оздоровительным занятиям**.

Формы организации деятельности:

- игровые;
- практический
- наглядные;
- словесные.

**Методы проекта:**

- Тематические физкультурные занятия;

Ожидаемый результат:

- У детей сформировалась представление о **здоровом образе жизни**;
- У **родителей** расширились знания о **здоровом образе жизни**, и сформировались представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного **развития ребенка**;

- Создали комфортные условия для проведения физкультурных занятий в ДОУ и дома. Родители будут вовлечены в единое пространство *«семья – детский сад»*

- Повысился интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

**Содержание проектной деятельности**

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

I Этап – подготовительный

*(1 неделя ноября)*

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. Опрос детей на тему *«Что понимают они под словом "здоровье"?»*;
3. Анкетирование родителей;
4. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов

5. Подготовить стихи, пословицы, поговорки и песни для детей о здоровом образе жизни, музыку для ритмических, физкультурных упражнений.

II этап - практический

(2 неделя ноября)

Работа с детьми:

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий, режимных моментов: утренняя гимнастика с предметами (гимнастическая палка, закаливающие процедуры (дыхательная, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, витаминизация, проведение физкультурных занятия (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение каждый день при благоприятных климатических на свежем воздухе подвижных игр.)

2. Познавательная деятельность: беседы на тему «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Мои зубки, глазки, ушки».

3. Художественно –эстетическая деятельность: фотовыставка из физкультурных занятий, чтение стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр» и обсуждение его в группе, проведение подвижных игр «Зайка серый умывается», «Чебурашка», «Утята» под ритмическую музыку.

4. Речевая деятельность: ознакомление пословицами и поговорками и здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

- Консультация по итогам анкетирования в виде папки – передвижки на тему о здоровом образе жизни «Профилактика плоскостопия, осанки», «Значение подвижных игр», «Активный отдых осенью».

- Буклет на тему «Профилактика осанки».

5. Оформление фотогазеты «В здоровом теле - здоровый дух».

III этап - заключительный

(3 неделя ноября)

1. Проведение физкультурного развлечения «У нас в гостях Мойдодыр».

2. Презентация проекта «В здоровом теле – здоровый дух».

Результативность:

- Формирование у детей элементарных представлений 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 ДООУ.

Обеспечение проектной деятельности

Методическое:

- Агапова И. А. «Спортивные сказки и праздники для дошкольников», Москва, 2011 г.

- Мулаева Н. Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.

- Картушина М. Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», Москва, 2010г.

- Журнал «Дошкольное воспитание» №7, 2011г.

- Журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2012г.

- Журнал «Инструктор по физической культуре» №7, 2012г.

- Журнал «Инструктор по физической культуре» №9, 2012г

## Приложение 1

Тематический план проекта «В здоровом теле – здоровый дух»

Дата Мероприятие участники

02.11 Открытие недели «В здоровом теле - здоровый дух»

средняя группа

04.11. Анкетирование родителей

средняя группа

05-08.02 1. Подбор материала и физкультурного оборудования для проведения режимных моментов и физкультурных занятий и развлечений.

14 -19.02 проведении режимных моментов (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, чтение литературы на тему "В здоровом теле - здоровый дух", проведении НОД)

14-26.02 Консультации родителей на тему " В здоровом теле - здоровый дух"

21.11 Фотовыставка

23.11 Проведение физкультурно -оздоровительно развлечения на тему "У нас в гостях Мойдодыр"

25.11 составление фотогазеты «В здоровом теле - здоровый дух», воспитатели и родители

25 -28.11 Составление презентация - проекта инструктор физической культуры

Приложение 2

Анкета для родителей детей средней группы.

1. Укажите как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:

- утренняя гимнастика
- подвижные игры
- спортивные игры (*элементы футбола, хоккея и т. д.*)
- катание на санках, лыжах, коньках (зимой, велосипеде, самокате (*летом*)).

2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?

3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями:

- охотно, с удовольствием
- не охотно
- не выполняет.

4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:

- занимаюсь с ребенком утренней гимнастикой
- вместе играем в подвижные игры.

5. Уделяете ли вы внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия?

Как?

6. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье:

- отец
- мать
- оба родителя
- братья и сестры
- никто.

7. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием ребенка:

- систематически
- в выходные дни
- во время отпуска
- не занимаюсь
- затрудняюсь ответить.

8. Что мешает вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка:

- дефицит свободного времени
- недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей

9. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями:

- да
- нет
- иногда

10. Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для вашего ребенка дома?

11. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?

12. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях:

- облегченная форма одежды на прогулке
- босо хождение
- обливание ног прохладной водой
- полоскание горла водой комнатной температуры
- прогулка в любую погоду

13. Что способствует формированию у вашего ребенка культурно –гигиенических навыков:

- личный пример
- беседы
- объяснения.

14. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня:

- да
- не всегда
- нет.

Если не соблюдает, то почему?

15. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д. ?

#### Приложение 4

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.
2. У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
3. Ребенок не должен ни в коем случае доншивать чужую обувь.
4. Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.



5. Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (*стопы параллельно*). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте, бревну, доске, веревке).

6. Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Физкультура для детей 4-5 лет

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки - ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия, а уже затем переходить к основной части занятий).

"Повороты" - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

"Наклоны" - сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

"Неваляшка" - лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

"Подпрыгивание с поворотом" - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

"Приседание с мячом" - ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть - мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

"Переложить мяч" - ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время - эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.