**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**муниципального образования город Краснодар**

***«Детский сад комбинированного вида № 85»***

350087, г. Краснодар, ул.Тепличная, 50, тел. (861) 228 86 50

ИНН 21310446241, ОГРН 1022301818989

ds85.centerstart.ru detsad85@kubannet.ru

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оздоровительный детско-взрослый проект**

**«Жить здоровым – здорово!»**



Составитель:

инструктор по ФК

Мирошникова Г.Н.

**2019 год**

**Пояснительная записка.**

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» - это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о вредных привычках: (табакокурение, алкоголизм и наркомания).

Основы культуры здоровья необходимо закладывать как можно раньше, начиная с дошкольного возраста, обращая пристальное внимание на профилактику вредных привычек у молодых родителей. Освоение культуры здорового образа жизни необходимо строить на основе преемственного взаимодействия с ребенком в условиях ДОУ и семьи, что позволяет сделать родителей своими союзниками в воспитании у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, выработать единые педагогические требования к дошкольнику.

**Информационная карта проекта.**

**Автор проекта:** Мирошникова Г.Н.

**Участники проекта:** педагоги, дети, родители воспитанников, медицинский персонал.

**Цель проекта:**

- улучшить здоровье детей и родителей, совместными усилиями обеспечивая воспитание здорового ребенка в здоровых семьях на различных этапах его жизни.

**Задачи:**

- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.

- Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта ( баскетбол, бадминтон, футбол, волейбол, ритмика).

- Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

- Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков у них здорового образа жизни.

- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

**Ожидаемые результаты.**

1. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольника.
2. Формирование желания у детей и их родителей заботится о сохранении своего здоровья; знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья, рациональной двигательной активности.
3. Установление партнерских отношений с семьями воспитанников.

**Сроки реализации проекта:** учебный год.

**Условия реализации проекта:**

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающих технологий с содержанием комплексной “Программы обучения и воспитания” под ред. Васильевой.

2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.

3. Накопление, систематизация материалов по физкультурно-оздоровительной работе.

4.Активное сотрудничество с семьей и социумом.

**Методы проекта**

1. Тематические физкультурные занятия;

2. Праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;

3. Специальные игровые задания;

4. Мониторинговые процедуры (анкетирование).

5. Интегрированная прогулка по экологической тропе.

**Информационные ресурсы:**

http://www.iteach.ru – сайт программы Intel ® «Обучение для будущего»; http://festival.1september. ru/ http://www. doshcolniki. ru./innovations/

**Методическое:**

1. Голомидова С. Е. Игровая деятельность на занятиях по физкультуре, ИТД «Корифей», 2009
2. Мелехина Н.А. Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ, Детство- Пресс, 2012
3. Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде, Детство- Пресс, 2012
4. Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду, Детство- Пресс, 2009
5. Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников, Волгоград: Учитель, 2010
6. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008, № 9 2005.
7. Шарманова Е.Н. Интегрированная прогулка по экологической тропе/ учебно-методическое пособие/, 2008
8. Журнал «Инструктор по физкультуре» №8 2013.

**Планируемые мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **С детьми** | **С родителями** | **Планируемый результат** |
| проведение цикла тематических физкультурных занятий с включением валеологического компонента; | вовлечение родителей в единое общеобразовательное пространство «семья - детский сад» | разработать систему оздоровительных досуговых мероприятий; |
| проведение праздников, досугов, дней здоровья | Анкетирование родителей | создать необходимые условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников, приобщения ребенка к здоровому образу жизни; |
| проведение подвижных игр;  специальные игровые задания с элементами спортивных игр; | проведение мероприятий по повышению психолого-педагогической культуры родителей | обогатить социальный опыт дошкольников, расширить их кругозор;  у детей повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту; |
| Проведение интегрированных занятий - прогулок по экологической тропе | проведение совместных досуговых мероприятий с родителями и детьми | у родителей формировать представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка; |

**Этапы реализации**

**I Этап – подготовительный**

**(АВГУСТ – СЕНТЯБРЬ)**

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;

2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;

3. Организация физкультурно-оздоровительной среды: приобретение спортивного оборудования и инвентаря, пополнение картотеки утренних гимнастик ;

4. Анкетирование родителей;

5. Диагностика физической подготовленности детей;

6. Анализ полученных результатов, выводы;

7. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

8. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий и интегрированных занятий прогулок по экологической тропе;

**II ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ**

**(КОНЕЦ СЕНТЯБРЯ – МАЙ)**

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий и интегрированных занятий – прогулок по экологической тропе.
2. Проведение Дней здоровья с участием родителей.

3. Проведение физкультурных праздников и развлечений с участием семейных команд.

4. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

5. Информирование на сайте детского сада о проведённых мероприятиях.

**III – ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ**

1. Проведение открытых просмотров занятий по физическому развитию для родителей.
2. Разработка и издание буклета «Жить здоровым – здорово!»
3. Оформление фотогалереи «Наши спортивные достижения!»
4. Совместный летний спортивный праздник «Летние забавы».

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Результатом реализации проекта планируется:

• сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, повышение интереса к творческой деятельности;

• улучшение показателей физической подготовленности детей;

• грамотное использование детьми разного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;

• 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 компетенции педагогов в физическом развитии воспитанников; в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий

• повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ;

**Продукты проектной деятельности:**

Конспекты и сценарии мероприятий с детьми, родителями и педагогами:

-сценарии спортивных праздников: «Зимняя Олимпиада», «А ну-ка, мамочки!», «Самые сильные -наши папы», «Летние старты».

- конспекты физкультурных досугов для детей: «Мой забавный мяч», «Волшебные верёвочки», «Мы- будущие олимпийцы»

-план семинара-практикума «Скакалочки и резиночки»

1. Перспективное планирование интегрированных занятий - прогулок по экологической тропе для старшего дошкольного возраста.
2. Картотека игр:

• Игровые упражнения с элементами спорта;

• Малоподвижные игры;

• Подвижные игры;

1. Картотека утренних гигиенических гимнастик;
2. Консультации для родителей: «Активный отдых в кругу семьи»,
3. Анкета для педагогов «Можно ли назвать ваш образ жизни здоровым?»
4. Анкета для родителей «Как вы отдыхаете?».
5. Журнал для родителей «Жить здоровым – здорово!»
6. Фотогалерея «Наши спортивные достижения!»
7. Фотоальбом «Мы со спортом очень дружим» на сайте ДОУ.

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Работа с педагогами** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** |
| **сентябрь** | | |
| 1. Презентация проекта: «Жить здоровым – здорово!» Цель: повышение педагогических компетенций воспитателей, активизация инновационной деятельности. Ответственные: Зорина Н.А. , Симоненко А.Е.  2.Подготовка методических пакетов: «Интегрированное занятие - прогулка по экологической тропе; метод круговой тренировки». Ответственные: Зорина Н.А., Симоненко А.Е. | 1.Диагностика физической подготовленности детей.  Заполнение индивидуальных карт развития, листков здоровья. (инструкторы ФК)  2.Спортивное развлечение: «В гостях у старичка - лесовичка» (Симоненко А.Е.)  «Мы – юные туристы» (Зорина Н.А.) | «Папа, мама, я – спортивная семья» - спортивный праздник с родителями. (инструкторы ФК, воспитатели групп) |
| **октябрь** | | |
| Обзор новой методической литературы по физическому развитию детей в ДОУ. (педагогический час)  1.Оформление материалов в рамках обобщения - опыта по физкультурно-оздоровительной работе. (работа в творческой группе)  2. Анализ результатов мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития дошкольниковков.(инструкторы ФК) | По результатам мониторинга составление индивидуальных планов в работе с детьми.  1.«Праздник обруча» (старш. группы)  2.« Осенние старты» (подгот. группы) | 1.Консультация для родителей «Как научить ребенка кататься на велосипеде»  2.Выступления на родительских собраниях с результатами мониторинга физического состояния детей.  3.Проведение спортивного досуга детей с родителями «Осенние старты». |
| **ноябрь** | | |
| 1. **Педчас** «Оздоровительные технологии физического воспитания в детском саду». (Ст.восп. 2011№5) инструкторы ФК  2. Разработка цикла игровых занятий «Я и моё тело» (творческая группа).  3.Сбор материалов для формирования банка технологий здоровьесбережения – обобщение опыта работы (группа «Здравики» ОНР)  4. Итоги тематического кон-троля о содержании игровой и физкультурно - оздорови-тельной среды в группах. | 1. Открытый просмотр: Тематическое занятие по физическому развитию с использованием ИКТ: «Мы – юные олимпийцы». (Мирошникова Г.Н)  2.Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч» (Зорина Н.А.) | 1. «Мы со спортом очень дружим» - семейная выставка рисунка на спортивную тему. |
| **декабрь** | | |
| 1. «К здоровью без лекарств» - о профилактике простудных заболеваний. (медсестра)  2. Проведение групповых родительских собраний. Ознакомление с ФГОС ДО. | 1. «Зимние забавы»  2. «Веселые страты» | 1. Консультации для родителей  «Мужские» и «Женские» качества в современном мире: как правильно воспитывать девочек и мальчиков?»  2. Ознакомление с основными положениями ФГОС ДО.  3.Проведение спортивного развлечения детей с родителями «Зимние забавы». |
| **январь** | | |
| 1.Консультация для педагогов «Музыка как оздоровительное средство в режиме  дня дошкольника: утро, прогулка, сон, вечер». (отв. муз. рук. Хлопова Л.И.)  2. Особенности предметно-пространственной среды по физическому развитию в соответствии с ФГОС ДО. | 1.Зимний спортивный праздник «Зимние забавы» (Зорина Н.А.)  2.«Пусть звенит – физкульт –Ура!» (Симоненко Е.А.) | 1.Консультация для родителей на сайт детского сада «Психологические аспекты и проблемы формирования здоровья дошкольника». (отв. психолог Фирюлина В.П.)  2. Консультирование родителей по задачи ФГОС ДО «Повышение культуры педагогической грамотности семьи». |
| **февраль** | | |
| 1.Семинар-практикум для педагогов: «Методика и специфика проведения различных видов гимнастики для детей групп разной направленности». (отв. Ругинис Т.В.)  2.Составление конспектов «Уроки здоровья». (творческая группа)  3.Сотруднечество с педагогами спортивных школ (Отбор тренерами мальчиков в футбольную школу). | Праздники: «День Защитника Отечества» (муз. работник, физ.инструктор)  «Зимняя Олимпиада дошколят»  «Мама, папа, я - спортивная семья» | 1.Консультация для родителей «Двигательная активность детей — залог физического и психического здоровья» (инс-р ФК Зорина).  2.Отчет о проведенных мероприятиях на сайт детского сада (инструктор ФК Симоненко)  3. Роль семьи в формировании у детей мотивации культуры здоровья на примере спортсменов-Олимпийцев.  4.Проведение спортивного праздника с участием родителей «Мама, папа, я - спортивная семья» |
| **март** | | |
| 1. Консультации для педагогов «Причины детской утомляемости весной и методы её профилактики». (врач - педиатр)  2. Педагогический практикум: «Музыкальные игры в режиме дня, инновационные формы работы: муз. урок здоровья, муз. антракт» (муз. руков.)  Медико-педагогическое совещание №2:  1.Анализ работы по профилактике простудных заболеваний: отчёт медиков, инструктора по ФК, воспитателей  2.Анализ посещаемости и заболеваемости за 1 кв. 2014 индивидуальные листы здоровья и паспорта здоровья группы. 3.Результаты контроля по использованию здоровьесберегающих методик. | 1. Спортивное развлечение «Проводы русской зимы» (инст. ФК Симоненко)  2.Спортивное досуг: «Мишка- спортсмен»  (младший возраст) Зорина Н.А. | 1.Консультация для родителей (медики)  «Нетрадиционные методы профилактики простудных заболеваний у детей»  2.Проведение спортивного досуга с родителями «А ну-ка мамы». |
| **апрель** | | |
| Педагогический практикум: «Школа народных игр». (Инструкторы ФК) | Диагностика физического развития детей (инструкторы ФК) | Просветработа. Стенды: «Как и где отдыхать с ребёнком летом?»  «Правила поведения взрослых с детьми на водоёмах» (медики) |
| **май** | | |
| Педагогический совет № 5 «Утверждение плана летней оздоровительной работы» | Спортивные развлечения «Скоро лето!», «Друзья – соперники» «Незнайка на море или правила поведения на воде», (инстр-ры по ФК) | Консультация для родителей: «Эффективное использование природных факторов закаливания детского организма в условиях южного региона и ДОУ»(инструктор ФК) |
| **июнь** | | |
| Круглый стол с педагогами по теме: «Оздоровление детей в летний период». | Праздник посвященный дню защиты детей.  Проведение спортивного досуга: «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья!» | Проведение анкетирования родителей на тему: «Ваш активный летний отдых». |
| **июль** | | |
| 1.Самообразование педагогов по ФГОС ДО.  2.Консультация для педагогов на тему: «Детский травматизм». | 1.Спортивное развлечение: «Летние старты».  2.Проведение соревнований для мальчиков «Мяч в кольцо», и для девочек «Игра в резиночку». | Проведение спортивного развлечения детей с родителями: «Летние старты». |
| **август** | | |
| Круглый стол с педагогами о проведенной работе летом по оздоровлению детей в детском саду. | 1.Проведения праздника «В гостях у Нептуна».  2.Проведение досуга «Мы ребята дошколята». | Проведение досуга «Мы ребята дошколята». |

Приложение 1.

**КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Цель:** изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек — это...

2. Мое здоровье...

3. Иногда я болею, потому что...

4. Когда я болею, мне помогают...

5. Когда у человека что-то болит, то он...

6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...

7. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

8. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...

9. Когда мои друзья болеют, то я...

10.Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.