



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 33 (МАДОУ детский сад № 33)  
Чкаловский район, 620130, г. Екатеринбург, ул. Юлиуса Фучика, д. 5а  
Тел. 8(343) 223-14-57, 223-31-11

**ПРОЕКТ**  
**по физической культуре**  
**для детей старшего дошкольного возраста**  
**«Азбука здоровья»**

Разработала: инструктор по физической культуре ИКК,  
Турובה Е.Г.

г. Екатеринбург, 2018



## Содержание

### Паспорт проекта

#### I. Введение

1.1. Актуальность проекта

1.2. Цели и задачи

1.3. Ожидаемый результат

#### II. Реализация проекта «Азбука здоровья»

2.1. Этапы реализации проекта

2.2. Формы реализации проекта

2.3. План реализации проекта

#### III. Полученный результат

### Паспорт проекта

Наименование проекта	Азбука здоровья
Наименование организации	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33
Адрес	г. Екатеринбург, Чкаловский район, улица Юлиуса Фучика 5а
Заведующий	Лаврова Ольга Александровна
Разработчик проекта	Туробова Елена Георгиевна
Цель проекта	Приобщение детей к здоровому образу жизни через организованную модель оздоровления в ДОУ
Срок реализации	сентябрь 2017- апрель 2018
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;</li> <li>- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;</li> <li>- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;</li> <li>- создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями;</li> <li>- составление картотеки «Азбука здоровья» для участников образовательного процесса в ДОУ.</li> </ul>
Ресурсное обеспечение	Конспекты оздоровительных мероприятий, спортивных досугов Физкультурный зал, спортивная площадка. Разработка программы оздоровительных мероприятий и досугов. Подбор методической литературы.

## Введение

*Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».*

Джон Локк

Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

У детей и их родителей не всегда сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Негативная статистика по образу жизни в семье обусловлена снижением физической активности, несбалансированным питанием, несоблюдением режима дня, растущими факторами риска вредных привычек. Особое внимание обращается на количество времени, проведенное вместе ребенком и его родителями. *Исследования социологов выявили, что 50% здоровья целиком и полностью зависит от образа жизни, его правильном воспитании с детства, стремления беречь и умножать своё здоровье, активно заниматься оздоровительными видами деятельности.*

Актуальность здоровья людей, говорит о необходимости принятия неотложных мер по здоровьесбережению, оздоровливанию детей. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиям.

Мотивация детей и взрослых к ведению здорового образа жизни очень актуальна на сегодняшний день. Пока ребенок еще маленький, а родители достаточно молоды и активны, есть реальная возможность увлечь их чем-

либо новым семейно. Ведь семья это не просто ячейка общества, а отдельное государство, в котором есть свои законы и правила, традиции и устои. И если один член семьи начинает чем-то активно и увлеченно заниматься, то и другие тянутся за ним, испытывая чувство любознательности и командного духа. Дети тянутся подражать взрослым, а родители в суматохе дней очень часто забывают, что их дети всегда берут пример с них. Уж так устроен человек, что мотивировать нужно каждого по отдельности и еще раз всех вместе взятых («семейно»). И, по началу, очень много зависит от взрослых – родителей детей, педагогов, воспитателей. Объясняется это тем, что дети не умеют еще в должной степени управлять своим поведением и делают только то, что им хочется или нравится. Они не в состоянии правильно определить и оценить свои возможности и потребности, и в этом им должны помочь их родители, воспитатели и педагоги. Поэтому мотивировать родителей дошкольников и детей необходимо на успех, успешную ситуацию, эмоциональную и мышечную радость, приятные ощущения значимости, которые им захочется испытывать снова и снова. И это значит, что семья будет здоровой, дружной, сильной, красивой и радостной. А помогут им в этом здоровьесберегающие технологии и полезные привычки.

Работу по оздоровлению детей в нашем детском саду мы проводим по нескольким направлениям:

**Профилактическое:**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации (под контролем медицинского работника и воспитателя);
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима (создание высокой культуры гигиены, комфорта для каждого воспитанника в течение всего пребывания его в детском саду);
3. Предупреждение простудных заболеваний методами неспецифической профилактики (соляная комната, самомассаж, использование дорожек с различным покрытием для укрепления свода стопы, и т.д.).

4. Консультирование родителей по вопросам оздоровления детей

**Организационное:**

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности методами диагностики;

3. Организация двигательной активности в зависимости от уровня двигательной активности каждого воспитанника.

4. Обеспечение психологического комфорта.

Кроме этого, разработан алгоритм проведения бодрящей гимнастики после дневного сна, который включает в себя:

- общеразвивающие упражнения, лежа и сидя на кровати;
- элементы оздоровительного самомассажа;
- закаливающие процедуры (ходьба босиком по дорожкам с различным покрытием и наполнителем).

**Проблема:** Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, нездоровый досуг, растущие факторы риска). В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.

**Цель проекта:** приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДОУ, включение в нее всех участников образовательного процесса.

**Задачи:**

- расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;

- повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме здоровый образ жизни;
- создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.
- систематизировать знания и умения участников проекта по здоровьесберегающим технологиям в «Азбуку здоровья».

#### **Пути реализации проекта:**

- тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;
- мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты для воспитателей);
- экскурсии;
- спортивные соревнования;
- беседы;
- игры, эстафеты, викторины, конкурсы;
- консультации для родителей

#### **Ожидаемый результат:**

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
- создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями;
- составление картотеки «Азбука здоровья» для участников образовательного процесса в ДООУ.

**Тип проекта:** практико-ориентированный;

**По продолжительности:** среднесрочный;

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, родители.

**Итоговое мероприятие:** досуговое познавательное мероприятие «Ярмарка здоровья».

## **II. Реализация проекта «Азбука здоровья»**

### **2.1. Этапы реализации проекта**

#### **Первый этап – подготовительный**

- Выявление приоритетных и неприоритетных направлений по двигательной активности и продуктов жизнедеятельности среди родителей и детей.
- Подбор материала и информации (через интернет) по здоровьесберегающим технологиям.
- Подбор методической литературы по разделам «Азбуки здоровья».

#### **Второй этап – основной**

- Создание проблемной ситуации по теме «здорового образа жизни».
- Мотивация участников проекта к закреплению старых знаний, умений и навыков в использовании оздоровительных технологий и представление им новых.
- Теоретическое и практическое использование оздоровительных технологий (беседы, консультации родителям и педагогам; открытые занятия; совместные занятия, праздники и развлечения с родителями; домашние задания, задания выходного дня и т.д.).

#### **Третий этап – заключительный**

- Анализ полученных результатов.
- Систематизирование и оформление оздоровительных технологий в «Азбуку здоровья».
- Награждение и поощрение особо отличившихся участников проекта.

### **2.2. Формы реализации проекта:**

НОД; беседы; анкетирование; консультации и советы педагогам и родителям дошкольников; просмотр тематического видео по

здоровьесберегающим технологиям; праздники, соревнования и развлечения; целевые прогулки и походы выходного дня; дидактические игры; профилактические, солевые и закаливающие процедуры (отражение полученных знаний и умений в продуктивных видах деятельности).

### 2.3. План реализации проекта «Азбука здоровья» через здоровьесберегающие технологии

Буква	Здоровьесберегающие технологии по темам	Сроки реализации	Формы реализации
А	Активный отдых с родителями	В течение всего учебного года	Лучшее фото выходного дня детей и их родителей. Побуждать детей и их родителей к совместному активному отдыху.
Б	1. Бодрящая гимнастика Харченко Т.Е.  2. Баскетбол	В течение всего учебного года	1. Фотоотчет о проведении бодрящей гимнастики в группах старших дошкольников. Продолжать повышать профессиональный педагогический уровень воспитателей групп в здоровьесберегающих технологиях. 2. Занятия баскетболом для совершенствования двигательной базы детей старшего дошкольного возраста. Примерный план-конспект занятия по баскетболу.
В	Витамины – наши лучшие друзья. Полезная и вредная еда.	Октябрь 2017	Советы родителям: какие витамины необходимо употреблять детям в старшем дошкольном возрасте; питание ребенка дома.
Г	Гимнастика дома	Ноябрь 2017	Советы родителям: как приучить ребенка делать гимнастику дома

			(зарядку). Комплекс гимнастики дома.
Д	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	В течение всего учебного года	Формировать умения и навыки проведения дыхательной гимнастики у педагогов и детей старшего дошкольного возраста. Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой.
Ж	«Желание» (мотивация) ребенка	Октябрь 2017	Советы для родителей и педагогов: как мотивировать пассивного ребенка к двигательной активности и занятиям на спортивных секциях.
З	Закаливание на каждое время года	Декабрь 2017	Закреплять и расширять знания родителей и педагогов ДОУ по закаливающим процедурам для детей. Рекомендации и советы.
И	Игра-тренировка с папой	Ноябрь 2017	Развивать взаимодействие детей их родителей в парных игровых заданиях. Рекомендации родителям.
И	Йога для детей старшего дошкольного возраста	Март 2018	Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с комплексом упражнений по хатха-йоге.
К	Корректирующая гимнастика	В течение всего учебного года	Подбор упражнений по профилактике осанки и плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Рекомендации родителям и педагогам.
Л	Лыжи	С ноября 2017 по февраль 2018	Совершенствование двигательной активности детей в НОД по лыжной подготовке. Советы родителям по обучению катанию на лыжах.

М	Мелкая моторика	В течение всего учебного года	Продолжать развивать мелкую моторику с помощью специально подобранных комплексов для старших дошкольников. Фотоотчет за учебный период.
О	Одежда по сезонам	Октябрь 2017	Рекомендации родителям по одежде для детей старшего дошкольного возраста по сезонам.
П	Пальчиковая гимнастика (мелкая моторика)	В течение всего учебного года	Учить самостоятельному выполнению пальчиковой гимнастики старших дошкольников, как профилактики здоровья кистей рук. Фотоотчет.
Р	Ритмическая гимнастика	Декабрь 2017	Знакомить детей с танцевальными элементами в области физического развития. Подобрать комплекс ритмической гимнастики.
С	Скалодром	В течение всего учебного года	Развивать двигательные умения и навыки старших дошкольников с помощью скалодрома в НОД.
Т	Травматизм и его профилактика	Апрель 2018	Тематическое занятие «Команда спасателей». Фотоотчет.
У	Утренняя гимнастика, упражнения в парах (с мамой)	Январь 2018	Формировать двигательные умения и навыки у детей и взрослых при выполнении упражнений в парах.
Ф	Физкультминутка (пауза)	Декабрь 2017	Уточнять и расширять знания, умения и навыки у детей и взрослых в проведении физкультурных минуток (пауз) в детском саду и дома.
Х	Ходьба оздоровительная	Октябрь 2017	Развивать двигательные умения и навыки в оздоровительной

			ходьбе. Рекомендации взрослым.
Ц	Целебные травы (чай, напитки)	Ноябрь 2018	Советы о полезных травах для взрослых и детей. Расширение культуры здорового питания
Ч	Части тела (анатомия и строение человека)	Февраль 2018	Расширение знаний детей о строении своего тела с помощью специальной детской литературы, тематических занятий
Ш	Шахматы и шашки	Декабрь 2017	Расширять знания и умения детей в спортивных развлечениях с помощью игр в шашки и шахматы. Полезные советы родителям.
Э	Эстафеты	Февраль, Апрель 2018	Закрепление двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста с помощью тематического занятия, посвященного «Дню Космонавтики» и «Дню защитника Отечества».
Ю	«Юные путешественники» с родителями	В течение всего учебного года	Продолжать побуждать родителей к совместному активному отдыху с детьми. Создание карты «Юных путешественников».
Я	«Ярмарка здоровья»	Апрель 2018	Закрепление знаний, умений и навыков в использовании здоровьесберегающих технологий детьми старшего дошкольного возраста с помощью спортивного праздника «Ярмарка здоровья».

### III. Полученный результат

На практическом этапе реализации проекта большое внимание уделялось взаимодействию педагогов и родителей (совместное обсуждение мероприятий по выполнению проекта, участие в практическом занятии, встрече по обмену опытом в приготовлении полезных для здоровья блюд). Родители познакомились со способами организации совместной деятельности детей и взрослых, с различными методическими приемами и особенностями психологического воздействия на ребенка (мотивация желания детей).

На заключительном этапе проекта «Азбука здоровья» было организовано тематическое занятие для детей «Ярмарка здоровья», направленное на закрепление и систематизацию представлений дошкольников о здоровье и ЗОЖ.

Реализация проекта, позволила сформировать у всех участников проекта представление о новых формах и видах двигательной активности здоровьесберегающих технологий, которые могут быть использованы в детском саду, домашних условиях, на прогулках, на отдыхе и т.д.

Повысилась активность всех участников проекта в применении активного отдыха в повседневной жизни.

Увеличилось количество детей и их родителей в принятии участия в совместных проектах с ДООУ.

Благодаря совместной проектной деятельности:

- повысилось профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме здоровый образ жизни;
- повысился педагогический и профессиональный уровень воспитателей по темам здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- возрос интерес к самостоятельным занятиям оздоровительными видами здоровьесберегающих технологий;

- расширились и закрепились знания детей о здоровом образе жизни;
- усовершенствовались физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
- создано единое воспитательно–образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями;
- родители принимают активное участие в проекте и в тематических праздниках;
- проект помог родителям понять необходимость физического развития детей в повседневной жизни;
- родители используют здоровьесберегающие технологии в домашних условиях;
- увеличилось количество детей посещающих дополнительные физкультурно-оздоровительные секции: бокс, футбол, гимнастика, плавание.

**Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.**