Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Ромодановский детский сад комбинированного вида»

Ромодановского муниципального района Республики Мордовия

**Проектная деятельность**   
**«Сундучок здоровья»**

Подготовила: воспитатель

Уракова Ольга Александровна

2022 г

**Физкультурно–оздоровительный проект**

**«Сундучок здоровья»**

**Актуальность**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья населения. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождаются не более 14% детей, то есть большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Приведенные цифры заставляют серьезно задуматься о причинах этого. Безусловно, они связаны с социально–экономическими процессами, происходящими в России. Проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

**Гипотеза**

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7–8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

**Педагогический замысел**

− Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, желание заботиться о нём.

− Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Направления работы:** − познавательное − практически–действенное (взаимодействие детей и взрослых) − развивающее: поиск информации

Цель работы:

Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма.

− Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

− Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

***Задачи****:*

**Оздоровительные задачи:**

− Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, закаливания.

− Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

− Закаливание детей, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода)

− Способствование сохранению положительного психо–эмоционального состояния детей.

− Обеспечение физической готовности к школе.

**Образовательные задачи:**

− Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков (ходьба, бег, лазание, метание) ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

− Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно–оздоровительной работы.

**Воспитательные задачи**:

− Выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

− Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания положительных чувств.

− Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

***Ожидаемый результат:***

− Снижение уровня заболеваемости.

− Положительная динамика показателей физического развития детей.

− Повышение уровня физической подготовленности.

***Сущность проекта***:

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания)

**Вид проекта**: физкультурно–оздоровительный, образовательный.

**Срок реализации:** 1 год.

**Этапы работы по проекту**: «инструктор по физкультурно–оздоровительной работе, воспитатель – ребёнок – семья»

**Этапы работы по проекту:**

*1этап:* Постановка познавательной проблемы, создание педагогической мотивации, принятие задачи детьми в разнообразной деятельности: занятия, экспериментальная деятельность, подвижные игры.

*2этап*: Реализация основных видов деятельности по направлениям проекта.

*3этап:* Подведение детей к самостоятельному формированию выводов о потребности в здоровом образе жизни и двигательной активности.

**Перспективный план**

**Сентябрь**

Диагностика уровня физического развития, выявление физической подготовленности и двигательных навыков.

− Анкетирование родителей «Что мы знаем о здоровье».

**Октябрь**

− Составление перспективного плана по данной теме.

− Подбор методической литературы, пособий, художественной литературы и презентаций для детей.

− Оформление физкультурно–оздоровительного центра в группе.

**Ноябрь**

− Консультация (в помощь педагогам): «Здоровьесберегающая среда как условие физического и психического здоровья детей».

− Изготовление пособий для проведения утренней гимнастики, гимнастики пробуждения, физминуток.

− Проведение физкультурного досуга «Путешествие в Спортландию».

**Декабрь**

− Проведение тематического родительского собрания «Азбука здоровья».

− Беседы с детьми о ЗОЖ (создание представлений о ЗОЖ: формирование представлений о строении собственного тела, назначении органов; о том, что вредно, что полезно).

**Январь**

− Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни «Не- болей–ка!»

− Разучивание с детьми пословиц, загадок о спорте, ЗОЖ. Изготовление папок с материалом по теме

**Февраль**

**−** Подготовка журнала для родителей «Здоровье в наших руках».

− Изготовление книги «История возникновения Олимпийских игр».

− Проведение спортивного праздника «Олимпийские игры» (с привлечением родителей)

**Март**

− Оформление семейных фотоальбомов «Мама, папа, я – спортивная семья!». − Оформление выставки рисунков на тему «Виды спорта»

− Проведение НОД «Скелет – наша опора».

**Апрель**

− Изготовление коллажа по теме: «Здоровое питание».

− Консультация для родителей «Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников».

**Май**

− Проведение военно-спортивной игры «Будущие защитники».

− Тренинг для родителей «Скорая помощь при нервном и эмоциональном напряжении».

**Сценарий физкультурного досуга «Путешествие в Спортландию».**

*Задачи:*

Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей к физкультуре и спорту. Осмысливать и решать задачи, возникающие в непредвиденной ситуации. Развивать физические качества дошкольников: силу, ловкость, выносливость, быстроту, смелость, уверенность, внимание. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

**Ведущий.** Предлагаю всем отправиться в чудную страну Спортландию. Возьмите с собой быстроту и смелость, находчивость и смекалку.

Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт- помощник! Спорт – здоровье!  
Спорт - игра! Физкульт-ура!

**Ведущая.** Все к соревнованиям готовы

**Дети.**Все!

**Ведущая.** Только ли все вы здоровы

**Дети.**Все!

**Ведущий.** К нам на праздник обещался прийти доктор Айболит. А вот и он. Как вы добрались доктор Айболит?

**Доктор Айболит.** Я еле-еле успел к вам на праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

Детский сад, детский сад, детский сад!

**Ведущий.** Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях?

**Ведущая.** Доктор, всех вы осмотрите

Ловких, смелых отберите.

**Доктор Айболит.** У вас ангина?

**Дети.** Нет!

**Доктор Айболит**. Скарлатина?

**Дети.** Нет!

**Доктор Айболит.** Аппендицит?

**Дети.**Нет!

**Доктор Айболит.** Малярия и бронхит?

**Дети.** Нет!

Доктор Айболит **(**осматривает детей и взрослых)

**Доктор Айболит.** Попрошу всех ровно встать

Что скажу, то выполнять

Все дышите

Не дышите

Выдохните

Наклонитесь

Выпрямитесь

Улыбнитесь

Подходит к ведущему и говорит: «Да, доволен я осмотром, здоровы все! Все здоровы и к соревнованиям готовы».

**Ведущий.** Спасибо Доктор Айболит. Попрошу Вас занять почетное место в Жюри.

А теперь представляю Вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Главный судья.** Доктор Айболит,

**Ведущий.** В спортивный путь, друзья!

**Стихи. (**читают дети)

Я люблю семь правил ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

 Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,

Будет талия на месте**.**

Долго, долго, долго спал –

Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,

Тем здоровье берегу.

Все режимы соблюдаю,

И болезней я не знаю.

Когда вернешься ты домой,

Прими душ и песню спой:

Я купаюсь, обливаюсь:

Ясно всем, что закаляюсь,

Я отбросил много бед –

Укрепил иммунитет**.**

Ешьте яблоки и груши,

Ваша кожа будет лучше.

Съешьте вы еще лимон,

Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю

И здоровье укрепляю,

Ни на что не сетую,

Что и я вам советую.

Вы питайтесь пять раз в сутки,

Не будет тяжести в желудке,

Пейте с медом молоко

И заснете вы легко

 От того я так хорош,

Что люблю семь правил ЗОЖ.

**Ведущий***.* На ваших лицах улыбка,

У всех прекрасное настроение

А это значит, что мы начинаем

( выбегает Баба-яга).

**Баба-Яга.** Здравствуйте, господа хорошие.

По какому поводу шум – гам – тарарам?

**Ведущая.** У нас спортивный праздник.

**Баба-Яга.** Ах, праздник! Их значит, пригласили *(кивает в сторону детей и родителей),* а меня нет! Я тоже хочу на праздник.

**Ведущая.**  Здесь у нас спортивные игры.

Ты, Яга спортсменка разве?

**Баба-Яга.** Нет, но мой дружочек может быть и да.

Я его сейчас позову и все, все ему расскажу.

*(зовет, выбегает Кузя*)

**Кузя.** Ой, привет моя подружка.

Ты зачем меня звала?

**Баба-Яга.** Нас на игры не позвали

Нужно нам их проучить.

Все для игр заберем,

И домой все унесем.

В хозяйстве все пригодиться.

**Ведущая.**  Постой Баба-Яга и Кузя инвентарь спортивный, игрушки мы и так вам отдадим, если вы нам покажите, как вы ими будете пользоваться?*(Показывают: хватают разные предметы, и играют сними).*

**Ведущая.** Вот видите, всех насмешили, вы не умете играть в спортивные игры, поэтому все и перепутали.

**Баба-Яга.** *(схватившись за бока)*

Ой, года мои годочки!

Словно в поле василечки:

Пролетели не догнать,

И себя мне не узнать.

Вот бы сделать мне массаж,

Наложить бы макияж.

Заплести бы, русы косы,

Да годочков двести сбросить,

Показала б я тогда «Ух»!

**Кузя.** Ты, Ягуся не грусти.

К медицине обратись!

Я ж советую тебе

Маску из сметаны,

Станешь снова ты тогда

Молодой, румяной!

**Ведущая.** Нет, любезная Яга.

Надо делать физзарядку,

Не отлеживать бока.

Надо спортом заниматься.

**Баба-Яга и Кузя вместе.** Мы ничего не умеем, научите нас.

Мы тоже хотим быть - Противными!

ОЙ! Нет - СПОРТИВНЫМИ.

Зарядка? Что это? Вкусно?

Пирожки с капустой?

Компот или кисель?

Люблю я все, поверь!

**Ведущая.**Нет! Вставай скорее в строй!

Выбирайте себе команду, дети вас научат.

**1. ЭСТАФЕТА. «Дворники»**

Дети и родители по одному берут в руки метлы. Каждый по очереди подметает метлой воздушный шар до стойки и обратно.

**2. Эстафета. « Туннель»**

Участвуют три команды. Каждый игрок по очереди проползает в туннель, затем оббегает куб и возвращается на место.

**3.Эстафета. «Загрузи машину».**

Детям предлагается загрузить «машины» «камешками». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают обручи, в которых насыпаны камешки. Около машин встают мамы. По сигналу дети по очереди бегут к обручам. Пальцами ног собирают камешки, перекладывают их в руку и бегут к машине складывают их в машину.

**4.Эстафета « Прыгунки»**

Дети делятся на три команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего дети прыгают на мячах, а мамы на скакалках.

**Ведущий*.****Подходит к концу наш спортивный досуг. Попрошу жюри огласить результаты.*

Жюри оглашает итоги соревнований. Награждение команд. Вручение призов.

**1-й ребенок:**

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

**2-й ребенок:**

Телевизор не смотреть –

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать

Со скакалочкой скакать.

**3-й ребенок:**

Всем сегодня пожелаем

Не стареть и не болеть,

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.