

Проект по физкультурно-оздоровительному направлению для старшей группы детского сада

Название проекта: "Крепкие ребята – здоровое будущее!"

Тип проекта: физкультурно-оздоровительный.

Продолжительность: 1 учебный год (сентябрь - май).

Участники проекта:

- Дети старшей группы (5-6 лет)
- Воспитатель группы
- Инструктор по физической культуре
- Музыкальный руководитель
- Медицинская сестра
- Родители воспитанников

Актуальность проекта: В современном обществе наблюдается тревожная тенденция ухудшения здоровья детей дошкольного возраста. Гиподинамия, неправильное питание, повышенные психоэмоциональные нагрузки и недостаточная осведомленность о принципах здорового образа жизни приводят к снижению иммунитета, частым заболеваниям, нарушению осанки и другим проблемам.

Дошкольный возраст – это важнейший период в формировании личности и закладке основ физического и психического здоровья человека. Именно в этот период закладывается фундамент для дальнейшего успешного развития, поэтому так важно уделить особое внимание физическому воспитанию и формированию привычек здорового образа жизни.

Актуальность данного проекта обусловлена необходимостью:

- Укрепления здоровья детей: проект направлен на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, что особенно важно в условиях современной экологической обстановки и распространения инфекций.
- Повышения двигательной активности: современные дети проводят все больше времени за гаджетами и мало двигаются, что негативно сказывается на их физическом развитии. Проект призван компенсировать этот недостаток и стимулировать двигательную активность детей.
- Формирования устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни: важно не просто "заставить" детей заниматься спортом, а привить им любовь к движению и понимание важности здорового образа жизни для полноценного развития.
- Обеспечения комплексного подхода к оздоровлению: проект предполагает взаимодействие специалистов детского сада, а также активное участие родителей, что позволяет создать оптимальные условия для укрепления здоровья детей.
- Соответствия требованиям ФГОС ДО: федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ориентирован на всестороннее развитие ребенка, в том числе на физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни. Данный проект полностью соответствует этим требованиям.

Цель проекта: Создание оптимальных условий для укрепления здоровья, повышения двигательной активности и формирования у детей старшего дошкольного возраста устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1. Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.

- Формирование правильной осанки, развитие свода стопы.

2. Образовательные:

- Обогащение двигательного опыта детей, формирование основных двигательных навыков и умений.
- Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости).
- Формирование элементарных знаний о строении и функционировании своего организма, о правилах гигиены и здорового образа жизни.

3. Воспитательные:

- Воспитание положительного отношения к физической культуре и спорту.
- Формирование у детей потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни.
- Развитие умения взаимодействовать в коллективе, проявлять взаимопомощь и поддержку.
- Воспитание дисциплинированности, самостоятельности и инициативности.
- Совершенствование культурно-гигиенических навыков.

Принципы реализации проекта:

- **Принцип систематичности и последовательности:** Регулярное проведение занятий и мероприятий, постепенное увеличение физической нагрузки.
- **Принцип доступности и индивидуализации:** Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, подбор упражнений, соответствующих их уровню физической подготовки.
- **Принцип наглядности:** Использование иллюстраций, схем, видеоматериалов, игровых приемов для повышения интереса детей к занятиям.
- **Принцип сознательности и активности:** Активное участие детей в процессе физического воспитания и оздоровления, формирование у них осознанного отношения к своему здоровью.
- **Принцип интеграции:** Взаимосвязь физического воспитания с другими видами деятельности (познавательной, игровой, художественно-эстетической).

Основные направления деятельности:

1. Организация двигательного режима в течение дня:

- Утренняя гимнастика (ежедневно).
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно).
- Физкультминутки/динамические паузы во время занятий (по мере необходимости).
- Двигательная активность в группе (самостоятельные игры и упражнения).
- Индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья или недостаточный уровень физической подготовки.

2. Оздоровительные мероприятия:

- Дыхательная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Самомассаж.
- Босохождение (в теплое время года).
- Проветривание помещений, соблюдение режима дня, рациональное питание.
- Проведение закаливающих процедур (обливание стоп, умывание прохладной водой) – по согласованию с родителями и под контролем медицинской сестры.

3. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни:

- Беседы о значении физической культуры и спорта для здоровья.
- Рассказы о правилах личной гигиены и закаливания.
- Обсуждение вопросов правильного питания и режима дня.
- Чтение художественной литературы о здоровье и спорте.

- Просмотр мультфильмов и презентаций на тему здорового образа жизни.

4. Работа с родителями:

- Анкетирование родителей с целью выявления их потребностей и запросов в области физического воспитания детей.
- Консультации для родителей по вопросам развития двигательной активности детей в домашних условиях.
- Оформление информационных стендов и памяток для родителей по физическому воспитанию и оздоровлению детей.
- Привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.

5. Взаимодействие с другими специалистами:

- Консультации с инструктором по физической культуре по вопросам организации и проведения спортивных развлечений, по подбору упражнений и подвижных игр со спортивным инвентарём.
- Консультации с медицинской сестрой по вопросам укрепления здоровья детей, проведению закаливающих процедур и профилактике заболеваний.
- Консультации с музыкальным руководителем по вопросам музыкального сопровождения спортивных развлечений.

Этапы реализации проекта:

I. Подготовительный этап (сентябрь):

- Анализ состояния здоровья и физического развития детей.
- Определение целей и задач проекта.
- Составление плана работы на год.
- Разработка методического обеспечения проекта (конспекты занятий, сценарии мероприятий, памятки для родителей).
- Подбор оборудования и материалов для проведения занятий.
- Проведение родительского собрания, посвященного началу проекта.

II. Основной этап (октябрь - апрель):

Реализация запланированных мероприятий:

- Проведение ежедневно утренней гимнастики, подвижных игр на прогулке, в том числе со спортивным инвентарём.
- Организация комплексной оздоровительной гимнастики: дыхательной, пальчиковой, для глаз, самомассаж.
- Проведение спортивных развлечений: эстафеты, дни здоровья.
- Проведение бесед и занятий, посвященных формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.
- Работа с родителями (консультации, оформление стендов, привлечение к участию в мероприятиях).
- Сотрудничество со специалистами детского сада.
- Мониторинг результатов реализации проекта (наблюдение за самочувствием детей, анализ посещаемости и заболеваемости).

III. Заключительный этап (май):

- Анализ хода реализации проекта, положительный и отрицательный опыт.
- Проведение итогового спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья».
- Оформление фотовыставки и стенгазеты, посвященной реализации проекта.
- Представление результатов проекта на педагогическом часе.
- Планирование работы в физкультурно-оздоровительном направлении в следующем учебном году.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, высокий процент посещаемости.
- Повышение уровня двигательной активности и развитие основных физических качеств.
- Формирование у детей устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.
- Повышение уровня знаний детей о строении и функционировании своего организма, о правилах гигиены.
- Воспитание положительного отношения к физической культуре и спорту.
- Активное участие родителей в процессе физического воспитания и оздоровления детей.