

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 347  
Ленинского района гор. Екатеринбурга  
620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, д. 116  
Тел.: (343) 212 91 40, 203 08 37, 347detsad.ru, [ya.mdou347@yandex.ru](mailto:ya.mdou347@yandex.ru)

---

**Физкультурно-оздоровительный проект  
«Здоровая планета начинается с меня!»**

*Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Чухарева Е.А.,  
первая квалификационная категория*

**ВИД ПРОЕКТА:** информационно-игровой, практический, тактико-ориентированный, групповой, долгосрочный.

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:** воспитанники МБДОУ – детский сад № 347, педагоги, родители

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:** долгосрочный

Проект представляет собой систему, которая способна влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников « От рождения до школы» (под редакцией Веракса Н.Е.)

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
- создание психолого-педагогических условий для формирования эмоционального благополучия, бережного отношения к ребенку, уважение к индивидуальности и личности
- оптимизация режима двигательной активности детей путем усовершенствования организованных и самостоятельных форм функционально-оздоровительной деятельности детей
- систематизация мероприятий по организации двигательной активности детей
- поиск новых путей практической реализации современных технологий
- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями
- создание здоровьесберегающей среды
- подготовка ребенка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни
- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту

**ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными

особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений

- создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, на базе соблюдения охранительного режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической баз
- создание образовательных технологий образовательной физической культуры и их внедрение в образовательный процесс по физическому направлению
- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования
- организация интегрированных видов образовательной и игровой деятельности
- просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей, мониторинг

### ***ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА:***

- принцип разностороннего развития личности активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

- принцип гуманизации

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

- принцип индивидуальности

обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

- принцип цикличности и систематичности

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности

- принцип оздоровительный

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности

- принцип взаимосвязи с семьей

соблюдение единых требований ДООУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка

- принцип доступности медико-социальной помощи
- принцип ответственности сотрудников ДООУ
- принцип соблюдения прав человека и гражданина
- принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей

- принцип активности детей.

### **ФОРМЫ ПРОЕКТА:**

- **1. Специально организованная деятельность**
- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.)
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками)
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения
- оздоровительный бег, босохождение
- динамические паузы
- бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)
- гимнастика пробуждения
- психологическая поддержка
- проектная деятельность
- оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, бассейна, спортивных уголков в группах
- **2. Совместная деятельность с детьми**
- индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья, развлечения
- **3. Самостоятельная деятельность детей**
- в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка
- **4. Интеграция с другими образовательными областями**
- художественное творчество, коммуникация, познание, социализация, музыка, труд, чтение художественной литературы, безопасность
- **5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы**

- совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой, вместе с папой!»

### ***ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА ДЛЯ ДЕТЕЙ:***

- Альбом «Рассказы о спортсменах».
- Д/и « Спортивное оборудование», «Виды спорта».
- Фотогалерея «Мы занимаемся спортом».
- Спортивное развлечение «Здоровым быть – здорово!».

### ***ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

- Анкетирование «Спорт в жизни людей», «Какое место физкультура занимает в вашей семье?», «Исследование предложений о ЗОЖ».
- Родительские собрания «Как провести выходной день с детьми».
- Презентация проекта на родительском собрании.
- Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Детский фитнес дома».
- Совместное творчество с детьми.
- Спортивное развлечение «Здоровым быть – здорово!».

### ***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:***

- игротерапия
- утренняя гимнастика
- коррегирующая гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- бодрящая гимнастика
- гимнастика пробуждения
- динамическая пауза
- релаксация
- прогулка
- закаливание
- индивидуальная профилактическая работа

- свободная двигательная активность
- логоритмика
- цветотерапия
- музыкотерапия
- психогимнастика
- физкультминутки
- массаж и самомассаж

## **ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- формировать потребности в двигательной активности
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний
- развивать сенсорные и моторные функции
- приобретать навыки правильного дыхания
- прививать навыки элементарного самомассажа
- развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве)
- формировать здоровый образ жизни
- создавать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих
- развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность
- формировать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)
- сохранять здоровье детей в процессе воспитания и обучения
- сформировать полноценное развитие и готовность детей к мотивации учебной деятельности

<b>Этапы</b>	<b>Формы работы с детьми и родителями</b>	<b>задачи</b>	<b>Время проведения</b>
<b>1.</b>	Анкетирование родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	Сентябрь
	Занятие с детьми «Все мы разные».	Познакомить детей со строением тела человека, с возможностями	Сентябрь

		организма, вызвать интерес к дальнейшему познанию.	
	Консультация для родителей «Воспитание у детей дошкольного возраста ЗОЖ».	Приобщение родителей к формированию интереса детей к оздоровлению собственного организма.	Октябрь
2.	Занятие с детьми «Человеческий организм: дирижёр и исполнитель»	Формирование у детей элементарных представлений о работе органов чувств человека и руководящей роли мозга.	Ноябрь
	Заучивание пословиц и поговорок	Знакомство с пословицами и поговорками о спорте и здоровье	Ноябрь
	Беседа с детьми «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье	Ноябрь
	Консультация для родителей «Движение – основа здоровья»	Значение спортивных игр и развлечений для нормального физического развития ребёнка.	Ноябрь
	Игры, которые лечат.	Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию.	Ноябрь
	Статьи в родительский уголок «Правила применения закаливающих процедур».	Знакомить родителей с правилами закаливания	Ноябрь
	Круглый стол с	Ознакомление с	Декабрь

	родителями «Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ».	методической литературой по физическому развитию ребёнка в семье	
3.	Физкультурное занятие с детьми «Мой позвоночник».	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам.	Январь
	Занятие с детьми «Роль зрения в жизни человека».	Показать детям какую роль играет зрение в жизни человека. Подчеркнуть разницу органов зрения человека и животных.	Январь
	Статьи в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»	Знакомство родителей с причинами нарушения осанки и способами её профилактики.	Февраль
	Занятие с детьми на тему «Система органов чувств», «Развитие слуха у животных и человека»	Активизировать знания детей о роли органов чувств в жизни человека, роль слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью.	Конец февраля
	Семейный час. Спортивное развлечение с родителями и детьми	Побуждать родителей к совместному	Начало марта



	«Мама, папа, я – спортивная семья!»	участию в спортивных соревнованиях.	
4.	Занятие с детьми (лепка человека)	Закрепление знаний о частях тела человека	Март
	Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни	Привлекать детей к созданию советов, рекомендаций для героев сказок (Нехочуха и микробы)	Март
	Занятие с детьми по теме «Внутренние органы», «Скелет и мышцы»,	Продолжать воспитывать у детей потребность узнать о себе и о своём теле	Март
	Занятие с детьми по теме «Зачем человеку еда?».	Познакомить детей с правилами здорового питания	Апрель