

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребенка- «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

Долгосрочный проект
во всех возрастных группах
«Мы со спортом крепко дружим»

Подготовила: Фоминых Ирина Алексеевна,
инструктор по физической культуре

с.Туринская Слобода

2025

Проект:

«Мы со спортом крепко дружим.»

Сроки реализации: 2025-2026 год

Возраст детей : 6-7 лет.

Содержание:

1. Актуальность проблемы.
2. Цель и задачи.
3. Ожидаемые результаты в ходе реализации **проекта**.
4. Работа по реализации **проекта**.
5. Рабочий план реализации **проекта**.
6. Перспектива развития **проекта**.
7. Список используемых источников.

Вид **проекта** :

- по направленности: практико-ориентированный
- по количеству участников: коллективный
- по контингенту: дети 6 -7 лет
- по продолжительности: долгосрочный (8 месяцев)

Подготовительный этап – сентябрь 2025 года.

Основной этап – октябрь - март 2025-2026года.

Заключительный этап – май 2026 года.

Условия проведения **проекта** :

- место: групповое помещение детского сада, **спортивный зал**, детская площадка на улице
- наглядные материалы: пиктограммы видов **спорта**, дидактические и настольные игры, мультфильмы на **спортивную тематику**, фотографии **спортсменов**, олимпийская символика (*флаг, эмблема, олимпийский огонь*)

Участники **проекта** :

Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительной группы, дети подготовительной к школе группы, родители.

Ожидаемые результаты.

1. Овладение элементарными навыками сохранения и **укрепления здоровья**.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

Проблема:

Охрана жизни и **укрепление** физического и психического здоровья **детей** – одна из главных задач дошкольного образования. От состояния здоровья **детей** зависит благополучие современного общества. Проблема здоровья дошкольников приобрела в последнее время особую актуальность. В настоящее время очень мало **детей** дошкольного возраста входят в первую группу здоровья, в основном – это вторая, а то и третья группа. Количество **детей** с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии увеличилось. Причин этому очень много: неблагоприятная экологическая обстановка, экономические факторы, а также недостаточная осведомлённость родителей в вопросах воспитания у **детей** здорового образа жизни.

Актуальность темы.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и **укрепление здоровья детей**. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у **детей** дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и **укрепления** его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для **укрепления** гармоничного физического, психического развития ребенка и формирование потребности в здоровом образе жизни, осознанное выполнения элементарных правил здоровьесбережения у **детей**.

Задачи проекта.

Для **детей** :

1. Обогащать и **закрепить** знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и **спорта в жизни человека**.
2. Развивать у **детей** интерес к занятиям физической культурой и **спортом**, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения **спортивных мероприятий**.
3. Воспитывать потребность у **детей** вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у **детей целеустремленность**, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности **детей в спортивной деятельности**, формировать активную позицию в сохранении и **укреплении здоровья детей**.

Для педагогов: создать информационную базу, условия для благополучного и комфортного состояния **детей**; повышать профессиональную компетентность; поддерживать достижения **детей**.

Гипотеза: система целенаправленных мероприятий будет способствовать осмысленному сохранению и **укреплению физического**, психического здоровья **детей**.

Ожидаемые результаты:

Для **детей** :

1. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания **детей** дошкольного возраста в детском саду.
2. Приобретение у **детей привычки к ЗОЖ**.
3. Умение у **детей** применять на практике культурно-гигиенические навыки, знания о правильном питании, организовывать самостоятельную двигательную деятельность (*подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.*)

Для родителей: Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении, создание системы развивающего игрового взаимодействия **детей и родителей**.

Для педагогов: Совершенствование современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и **укрепление** физического и психического здоровья **детей**.

Этапы реализации **проекта**.

1. Подготовительный этап.

- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления **детей** дошкольного возраста».
- Составление плана совместной работы с детьми, родителями и педагогами.
- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр, праздников с детьми.
- Оформление консультаций для родителей по теме **проекта**.
- Разработка проекта по теме «*Мы со **спортом** крепко дружим*».

2. Основной этап.

Работа с детьми:

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
2. Чтение художественной литературы по заданной теме (*сказки, стихи, загадки, пословицы, потешки о здоровье*).
3. Занятия с инструктором по физической культуре (*в зале и на улице*).
4. Викторины «Здоровый образ жизни».
5. Участие команды подготовительной группы в районных соревнованиях «
6. Дидактические игры на формирование ЗОЖ у **детей** подготовительной группы.
7. Решение проблемных ситуаций о ЗОЖ.
8. Игра-викторина «*Путешествие в страну здоровья*».
9. Рассматривание фотографий, иллюстрации о здоровом образе жизни.
10. Участие в зимней районной спартакиаде
11. Проведение ежедневной оздоровительной работы: профилактические гимнастики (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз, хождение по «*дорожке здоровья*», динамические паузы (физминутки, релаксация (минутки покоя, подвижные игры во время прогулки).
12. Участие команды подготовительной группы в районных соревнованиях «*Фестиваль ГТО*», семейных команд в «*Папа,мама, я – спортивная семья*», «*Фото-ориентирование*», «*Городошный спорт*».
13. Развлечения и досуги на различные темы во всех возрастных группах.

14. Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).

15. Проведение открытого занятия *«Профилактика плоскостопия»*

16. Организация и проведение **спортивного праздника «Зарница»**

1. Пополнение развивающей среды дидактическими и игровыми пособиями сделанными руками родителей вместе с детьми.

2. Консультации на темы: *«Закаливание – первый шаг к здоровью»*, *«Польза утренней зарядки для **детей**»*, *«Правильное питание для дошкольников»*, *«Советы по **укреплению здоровья детей**»*, *«Полезные привычки»*.

3. Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках **детей**, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

Для педагогов:

1. Обмен опытом между педагогами.

2. Организация взаимодействия с узкими специалистами.

3. Заключительный этап.

Подведение итогов реализации **проекта**.

Вывод:

1. В результате совместной деятельности воспитанников, их родителей и педагогов дошкольного образовательного учреждения дети получили знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре и безопасности жизнедеятельности, которые позволят детям найти способы **укрепления** и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

2. Родители воспитанников проявили интерес к здоровьесберегающим технологиям, получили доступные знания по сохранению и **укреплению здоровья детей** и приобщению их к здоровому образу жизни.

Проект полностью реализован.

Использованная литература:

1. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008

2. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. 1998.

3. Юрко, Г. П. Физическое воспитание **детей** раннего и дошкольного возраста / Г. П. Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. Юматова, А. В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А. В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996.

Интернет ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/22/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-formirovanie-osnov>
2. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/zdorovesberezhenie_183320.html
3. <https://www.maam.ru/detskisad/proekt-v-starshei-grupe-po-zdorovesberezheniyu-kultura-zdorovja-doshkolnika.html>
4. <https://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/10216-proekt-po-zdorovesberezheniyu.html>