

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 376 «Дельфинёнок»
630099, г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 101

Проект «Быть здоровым – здорово!»

Автор проекта:
инструктор по физической культуре
Лагунова Л.Г.

Новосибирск 2018

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребёнка: активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и во времени, складываются положительные черты характера. Дети приобретают умение действовать в коллективе сверстников. Формируются такие качества как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

Важность физического воспитания подрастающего поколения актуальна в аспекте укрепления здоровья детей и всестороннем развитии личности. С раннего возраста важно формировать у детей любовь к физическим упражнениям, интерес к спорту, здоровому образу жизни.

Необходимо привлекать семью для правильного воспитания ребёнка, соблюдать единые требования в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических навыков, развития движений детей. Важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекая их к участию в совместных спортивных мероприятиях, повышать их физкультурную грамотность.

Актуальность

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

Формирование здоровья ребенка в дошкольном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в детском саду ведется в этом направлении. Необходимо создавать эмоциональную радостную обстановку, занимательную физкультуру, т.к. физическое здоровье во многом зависит от психического состояния детей.

Цель проекта: Улучшить физическое развитие детей, сохранить и укрепить их здоровье.

Задачи проекта:

1. Создать среду, обеспечивающую охрану здоровья детей и предупреждающую травматизм.
2. Организовать двигательную активность детей.
3. Улучшить и сохранить психическое здоровье детей.
4. Создать эмоциональный настрой детей.
5. Обеспечить условия для закаливания детей.
6. Приобщить родителей к улучшению физического развития детей.

Участники проекта: Инструктор по физической культуре.

Воспитатели групп.

Музыкальный руководитель.

Логопед.

Педагог-психолог

Медицинский работник.

Дети.

Родители.

Тип проекта:

По методу: исследовательский.

По количеству: коллективный.

По продолжительности: долгосрочный (сентябрь 2018 года - май 2019 года).

Обеспечение проекта:

Материально-техническое: Физкультурный зал в детском саду отсутствует, занятия проводятся в групповых помещениях (2 занятия в неделю) и на свежем воздухе (1 занятие в неделю). Во всех группах созданы условия для физического развития (имеются физкультурные уголки с необходимым спортивным оборудованием). Физкультурный инвентарь пополняется.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Этапы реализации проекта

I этап — подготовительный

Срок: сентябрь 2018 г.

Цель: исследование профессиональных возможностей педагогов, их знаний и умений; физико-психических возможностей и навыков воспитанников; педагогической просвещенности и культуры здорового образа жизни родителей

1. Организация и проведение мониторинга состояния здоровья детей в ДООУ на начало учебного года.
2. Мониторинг физического развития детей на начало учебного года.

II этап — основной.

Срок: октябрь 2018 г. - апрель 2019 г.

Цель: определение основных направлений в работе.

1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса.
2. Физическое развитие и оздоровление детей.
3. Профилактическая работа.
4. Работа с родителями.
5. Обеспечение психологического благополучия.

III этап — оценочный.

Срок: май 2019 г.

Цель: анализ эффективности реализации проекта путем определения состояния здоровья воспитанников, сформированности мотивации к здоровому образу жизни детей и родителей.

1. Мониторинг состояния здоровья воспитанников.
2. Сравнительный анализ диагностических исследований.
3. Обмен опытом между участниками проекта.
4. Подведение итогов по реализации проекта на итоговом педсовете.

Виды детской деятельности:

Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная.

Обеспечение проекта:

Материально-техническое: Физкультурный зал в детском саду отсутствует, занятия проводятся в групповых помещениях (2 занятия в неделю) и на свежем воздухе (1 занятие в неделю). Во всех группах созданы условия для физического

развития (имеются физкультурные уголки с необходимым спортивным оборудованием). Физкультурный инвентарь пополняется.

Уровень физической подготовки воспитанников, октябрь 2018 год

В исследованиях по диагностике физического развития детей низкого уровня не было выявлено, в старших группах преобладает средний уровень, подготовительных группах – высокий уровень. Хороший уровень развития во второй младшей группе, первая младшая в начале года имеет тоже неплохой результат. Для того чтобы улучшить уровень физического развития мы реализуем наш проект и в конце года подведём результаты.

Детский сад имеет важное место в формировании здорового образа жизни дошкольника. Он может выступить в роли центра пропаганды здоровья, формировании у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения здоровья детей, взрослых. Одним из ведущих условий здорового образа жизни является двигательная активность, которая является важным фактором роста и развития ребёнка, укрепления здоровья, совершенствования его физических и психических процессов.

В начале года мы знакомим родителей с мероприятиями, которые будут проведены в течение года и просим их принимать активное участие в них, чтобы объединить усилия педагогов и родителей в оздоровлении детей и сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Мероприятия по реализации проекта

План мероприятий двигательного режима в детском саду.

Физкультурно - оздоровительные мероприятия.

НОД, самостоятельная деятельность детей

Физкультурные праздники и развлечения

Сентябрь

"Цыплёнок" Развлечение.

Сентябрь

"Карлсон в гостях у друзей"

Сентябрь

"Праздник картошки".

Октябрь

Развлечение "Шарики – Смешарики"

Октябрь "Весёлые старты" День здоровья

Октябрь «Весёлые старты»

Октябрь “Весёлые эстафеты”.

Ноябрь "Цветные платочки"

Ноябрь “Цветные платочки”

Ноябрь

"Празднику спортивному рада вся семья"

Ноябрь

Спортивно – познавательный досуг "Я имею право".

Декабрь "В гости к солнышку".

Декабрь "В гости к солнышку".

Декабрь

"Уважайте светофор"

Декабрь

"Юные спасатели"

Январь Развлечение “Снежинки - пушинки ”.

Январь

"Воздушные шарик".

Январь

Зимний спортивный праздник “Зимние забавы”

Январь

Зимний спортивный праздник “Зимние забавы”

Февраль

Спортивный праздник «Мой весёлый, звонкий мяч».

Февраль

«В гостях у сказки».

Февраль

Игра "Зарница".

Февраль

Спортивный праздник «Зарница»

Март "Где был Иванушка" развлечение с родителями.

Март

"Вместе с папой, вместе с мамой".

Март

"Богатырская наша сила".

Март

"Я и моя семья"

Апрель

"Весёлая карусель".

Апрель

"Весёлая карусель".

Апрель

"Космическое путешествие".

Апрель

"Юные космонавты"

Май

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!"

Май

"Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья".

Май

Спортивный праздник ко Дню Победы.

Май

Спортивный праздник ко Дню Победы.

Мероприятия инструктора по физической культуре для воспитателей

Участие в районных и республиканских мероприятиях

«Фестиваль национальных игр»

Республиканский конкурс "Детский сад – территория здоровья"

Февраль

Районная спартакиада "Папа, мама, я – спортивная семья".

Лыжня России - 2018

Март

Районная спартакиада "Лыжные гонки"

Май

Районная спартакиада "Легкоатлетическая эстафета"

План работы инструктора по физической культуре с родителями

Сентябрь –

Кросс наций.

Ноябрь – «Празднику спортивному рада вся семья».

Январь «Зимние забавы».

Февраль «Будем в Армии служить»,

«Лыжня России»

Сентябрь –

«Кросс наций».

Январь –

«Зимние забавы».

Февраль –

«Мой папа самый лучший».

«Лыжня России».

Апрель-

«Джунгли зовут».

Консультации

«Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста»

«Больше внимания осанке!»

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

Фотовыставка

«Мы гуляем всей семьёй».

«Спортивная семья»

«Как я закаляюсь дома»

Папки - передвижки

«Если хочешь быть здоров -закаляйся!»

«Подвижные игры на свежем воздухе»

«Спортивный уголок дома»

Общие родительские собрания.

Сентябрь. Знакомство с планом работы по физкультурно - оздоровительному направлению.

Май. Анкетирование. Отчёт по физкультурно – оздоровительным мероприятиям.

Оздоровительные мероприятия

Работа педагога-психолога по здоровьесбережению дошкольников:

Цель работы педагога-психолога: обеспечение соблюдения прав ребёнка на проявление его индивидуальности, создание условий, способствующих сохранению психологического здоровья дошкольников.

Направления работы:

1. Диагностическое.
2. Коррекционное и развивающее.
3. Консультативное.
4. Просветительское и профилактическое

Психодиагностика с детьми.

Подготовительные к школе группы. Начальная диагностика готовности к школе.

Цель: определить уровень готовности детей к обучению в школе; установить направления коррекционно-развивающей работы.

Старшие группы. Социометрическое исследование детских коллективов

Цель: выявление эмоционального благополучия групп в начале и в конце учебного года.

Подготовительные к школе группы. Диагностика школьной мотивации (индивидуально)

Цель: понять внутреннюю позицию ребенка по отношению к школе

Младшая группа. Ранняя диагностика умственного развития детей 2-3 лет по математике (**Приложение 1**).

Старшие группы. Определение школьной зрелости.

Цель: ориентировочная оценка уровня развития деятельности, необходимой для успешного обучения в школе.

Подготовительные группы. Итоговая диагностика готовности к школе

Цель: определить уровень готовности детей к обучению в школе.

Дети от 5 лет. По запросу. Наблюдение индивидуальное за детьми

Цели: различные (Использование проективных методик)

Психодиагностика с педагогами.

Анкетирование педагогического коллектива.

Цель: составление банка данных об интересующих педагогов психологических темах для реализации задач психологического просвещения.

На основе полученных сведений разрабатываются рекомендации для педагогов и родителей о том, как можно организовать воспитательно- образовательный процесс, способствующий достижению возрастных психологических новообразований и развитию индивидуальных способностей детей.

Для этого проводятся консультирование и просвещение родителей и педагогов.

Консультирование педагогов.

Педагоги подготовительной группы. Консультации по итогам начальной диагностики готовности к школе подготовительных групп.

Цель: Знание результатов, возможных проблем, рефлексия, активные действия после рекомендаций педагога-психолога

Педагоги старших групп. Консультации по итогам социометрического исследования детских коллективах старших групп.

Цель: Ознакомление с психологическим климатом в группах, подборка игр на сплочение для проведения их с детьми

Педагоги старших групп. Консультации по результатам определения школьной зрелости в старших группах.

Педагоги младшей группы. Консультации по итогам ранней диагностики умственного развития детей 2-3 лет младшей группы .

Цель: Знание результатов, возможных проблем, рефлексия, активные действия после рекомендаций педагога-психолога.

Педагоги подготовительных к школе групп. Консультация по итогам итоговой диагностики готовности к школе подготовительных групп

Цель: Знание результатов, возможных проблем, рефлексия, активные действия после рекомендаций педагога-психолога.

Все сотрудники. Консультации по личным проблемам детей.

Цели: различные.

Эффективность работы педагога-психолога и воспитателей с детьми во многом определяется воспроизведением и закреплением в семье полученного ребенком на занятиях в детском саду. При этом родителям важно быть готовыми принять и поддержать изменения, происходящие в ребенке.

Консультирование и просвещение родителей.

Родительское собрание «Ответы на вопросы по адаптации детей к детскому саду. (Приложение 3).

Цель: ознакомление родителей с процессом адаптации детей к детскому саду.

Родительское собрание

а) «Результаты начальной диагностики готовности к школе» в подготовительных группах

Цель: ознакомить с результатами, дать рекомендации.

б) «Особенности психического развития – кризис 7 лет»

Цель: дать знания по теме.

Родительское собрание «Особенности психического развития – кризис 3-х лет» в младшей группе.

Цель: дать знания по теме.

Родительское собрание «Результаты ранней диагностики умственного развития детей 2-3 лет в 1 младшей группе»

Цель: ознакомить с результатами, дать рекомендации.

Родительское собрание «Результаты ориентировочной оценки деятельности необходимой для успешного обучения в школе в старших группах

Цель: ознакомить с результатами, дать рекомендации.

Родительское собрание «Результаты итоговой диагностики готовности к школе»

Цель: ознакомить с результатами, дать рекомендации.

Итоговое общее родительское собрание, ознакомление с работой педагога-психолога за учебный год.

Цель: информирование родителей о проведенной работе с их детьми.

Кроме групповых форм работы проводятся *индивидуальные консультации* с целью оказания родителям помощи в воспитании и развитии личности ребенка, в правильном построении общения с ними, умении понять свои проблемы и конструктивно их решать. Чтобы оказание помощи родителям была наиболее эффективно, необходимо увидеть целостную картину развития ребенка. Для этого проводится анализ информации, полученной в первичной беседе с родителями, а также имеющиеся у педагогов и врачей сведения, наблюдения за

ребенком в ходе воспитательно - образовательного процесса (по возможности и необходимости).

Для формирования у воспитанников потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении проводится:

Коррекционная и развивающая работа с детьми.

Подготовительные и старшие группы. Тренинги на сплочение детского коллектива.

Цель: сплочение детского коллектива и принятие «новичков».

Младшая группа. Работа по облегчению прохождения детьми адаптационного периода.

Цель: благоприятное течение адаптационного периода.

Подготовительные группы. Коррекционно-развивающие занятия по подготовке детей к школе.

Цель: развивать составляющие школьной готовности.

Старшие группы. Коррекционно-развивающие занятия на изучение эмоций и развитию мышления.

Цель: развитие и коррекция.

Дети подготовительных и старших групп. Коррекционно-развивающие занятия с детьми, проявляющими агрессию.

Цель: выявление причин возникновения агрессии, отработка приемов по предотвращению агрессивного поведения.

Для развития психологической и педагогической культуры воспитателей организуется:

Психологическое просвещение педагогов.

Тренинг «Коммуникативной компетенции педагогов»

Цель: 1) Развитие коммуникативных навыков, сплочение педагогического коллектива для решения творческих задач.

2) Формированию навыков вербального и невербального общения, понимания и выражения эмоций и чувств.

Тренинг «Эмоциональное и профессиональное выгорание педагогов»

1 тренинг – выявление причин выгорания и приемов по предотвращению

2 тренинг - отработка приемов

Лекция «Влияние компьютерных технологий на психику детей»

Цель: Ознакомить с темой.

Лекция «Как победить агрессию».

Цель: дать знания по теме, разработать рекомендации для педагогов по работе с детьми, проявляющих агрессивное поведение.

Лекционно – практическое занятие на тему: «Фобии и детские страхи».

Цель: дать знания по теме, провести обучение выполнению некоторых упражнений по предотвращению детских страхов

Для повышения психолого-педагогической культуры педагогов и родителей распространяются буклеты, содержащие текстовую информацию в виде советов, правил, рисунки, схемы в соответствии с тематикой работы с родителями. Разработаны адекватные психолого-педагогические стратегии поведения родителей с детьми, не нарушающие права ребенка. Они размещены в папках передвижках, в приемных для родителей.

Работа с родителями по оздоровлению детей средствами музыки в детском саду

Консультация: «Кроха и музыка» (Музыка малышам в период адаптации, младшие группы)

Родительское собрание: «Влияние музыки на развитие творческих способностей» (старшие и подготовительные группы)

Октябрь

Практикум: «Музыкально дидактические игры и пособия в сенсорном развитии дошкольника» (младший возраст)

«Роль музыки в коррекции нарушений речи (логоритмика для старшего возраста)

Ноябрь

Консультация: «Какие музыкальные игрушки нужны детям?» (младший возраст)

Консультация: «Приходите к нам на праздник!»

(Особенности детских досугов, старшие и подготовительные группы)

Декабрь

Информационный стенд: «Игры, которые лечат!»

(релаксационные, логоритмические, артикуляционные игры все возраста).

Семинар: «Коммуникативные танцы - средство эмоционального благополучия» (младшие группы)

Консультация: «Охрана певческого голоса» (подготовительные группы)

Январь

Практикум: «Домашние оркестры или музыка на кухне» (все возраста)

Практикум: «Развиваем певческое дыхание» (комплексы игровой гимнастики для развития диафрагмального дыхания)

Февраль

Информационный стенд: «Веселые пальчики» Все о пользе пальчиковой гимнастики

Консультация: «Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления детей» (старшие и подготовительные группы)

Семинар: «Фольклор в музыкальном развитии малышей»

Март

Семинар: «Фольклор в музыкальном развитии малышей»

Мастер класс: «Музыкальные инструменты своими руками».
«Шумовые оркестры - как средство устранения тревожности дошкольников»
(старший дошкольный возраст)

Апрель

Консультация: «Домашняя игротека» (Музыкальные игры на свежем воздухе)
(младшие группы).

Консультация: «Музыкальная аптека»

Май

(Классическая музыка, влияющая на наши чувства, эмоции и настроения)
(старшие и подготовительные группы).

Ожидаемый результат:

1. Улучшение уровня физической готовности, эмоционального состояния.
2. Снижение заболеваемости.
3. Сформированность в потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Заинтересованность и помощь родителей в повышении уровня физической подготовленности детей.

Продукт проектной деятельности: Оздоровлённые, физически развитые дети

Список литературы:

1. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М. А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2015. – 368с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Первая младшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.
4. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- 112 с.
6. Журнал «Инструктор по физкультуре» №2-2010 г.
8. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 3-2010 г.
9. Журнал "Инструктор по физкультуре" №1, №3-2014г.
- 10.Журнал "Инструктор по физкультуре" №4-2014 г.
- 11.Журнал "Инструктор по физкультуре" №1-2015г.
12. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 11 – 2015 г.
- 12.Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 112 с. – (Растим детей здоровым).
- 13.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 48с.
14. Стребелева Е. А., Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста : метод, пособие: с прил. альбома «Нагляд. материал для обследования детей»/[Е. А. Стребелева, Г. А. Мишина, Ю. А. Разенкова и др.]; под ред. Е. А. Стребелевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 2004. — 164 с.
15. Семаго Н., Семаго М. Психолого-педагогическая оценка готовности ребенка к началу школьного обучения: Программа и методические рекомендации. — М.: ООО «Чистые пруды», 2005. – 32 с.
16. Роньжина А.С. [Занятия психолога с детьми 2-4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению .- М.: Книголюб, 2003 \(Домодедово: ДПК\).](#)- 72 с.
17. Царева А .Первый раз в детский сад. Пять вопросов родителей об адаптации к детскому саду. Журнал «Школьный психолог. №10, 2014. С. 28.
18. Урунтаева Г.А.. Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии: Пособие для студентов педагогических институтов, учащихся педагогических

училищ и колледжей, воспитателей детского сада / Под ред. Г. А. Урунтаевой, — М.: Просвещение: Владос, 1995. — 291 с.

19. [Веракса А.Н.](#) , [Гуторова М. Ф.](#) Практический психолог в детском саду (ФГОС). Издательство: [Мозаика-Синтез](#), 2014.-144 с.

20. Веракса А.Н., [Гуторова М.Ф.](#) Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника (5-7 лет). ФГОС. Издательство: [Мозаика-Синтез](#), 2014.-144 с.

21. Шитова. Е.В. Работа с родителями. Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет. авт.- сост. Е.В. Шитова.- Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.-169 с.