

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 163»**
350053, г. Краснодар, п. Колосистый, ул. Прохладная, 16,
тел. (861) 228-55-55, detsad163@kubannet.ru

Паспорт проекта
«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Разработал: Владимирец Д.А.
инструктор ФК МБДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 163»

Тип проекта: социальный значимый

Сроки реализации: с 15.10.2018 по 20.12.2018.

Участники проекта: педагоги, повара, воспитанники средней группы №8 МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 163», ученики 2 «Б» класса МБОУ СОШ № 68, библиотека – клуб поселка Колосистый №37, дети музыкально-театральной группы информационно досугового центра «Колосистый» МУК ЦБС г. Краснодар, Макаренко Л.А., врач – педиатр МБУЗ Городская поликлиника № 12, родители детей гр.№8.

Актуальность проекта: Состояние здоровья детей является одной из наиболее важных и глобальных проблем нашего общества, в том числе и нашего ДОУ. Задачи сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, совершенствования их физического развития являются основой Программы оздоровления детей в ДОУ.

Пропаганда здорового образа жизни – важная составляющая физического воспитания. 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. Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей. Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя следующие

основные поведенческие составляющие, которые с первых дней жизни ребенка родители должны прививать и воспитывать, показывая во всем личный пример:

1. Полноценное, разнообразное, сбалансированное питание.
2. Рациональный режим труда и отдыха.

Семья и детский сад обязаны спланировать и наладить правильное чередование различных видов деятельности ребенка. Это значит:

а) обеспечить ребенку продолжительный сон со строго установленным временем отхода ко сну и пробуждения. Полноценный сон – достаточный по времени и протекающий в хороших условиях (свежий воздух, тишина). Длительность ночного сна должна составлять для дошкольников не менее 10 часов;

б) регулярный прием пищи;

в) достаточный, не менее 2,5 часов, активный отдых на свежем воздухе.

4. Физическая активность и закаливание.

5. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

6. Благоприятный морально-психологический климат и позитивное настроение.

В процессе работы с дошкольниками необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил гигиены и здорового образа жизни стало для них естественным и необходимым.

И так, воспитание оздоровительно-гигиенических навыков просто необходимо, ведь как говорит русская пословица «Чистота – залог здоровья!»

Цель проекта: создать условия для формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни, желания постоянно расширять знания о здоровом образе жизни и бережном отношении к своему здоровью. Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания и использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; привить потребность в здоровом образе жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии на практике;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

- подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни, и ознакомление родителей с ними на практических занятиях и развлечениях совместно с детьми.
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с разнообразием полезных продуктов питания и продуктов, вредных для здоровья.
2. Сформировать интерес к своему организму и сохранению здоровья;
3. Формировать привычку к здоровому образу жизни и соблюдению навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
4. Закреплять умение правильно пользоваться мылом, мыть руки и лицо, насухо вытереться полотенцем после умывания, пользоваться расческой и носовым платком; расширить знания детей о правилах и предметах личной гигиены;
5. Привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада.

Предполагаемый результат:

Дети

1. Пробудить у детей интерес к своему здоровью.
2. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
3. Создавать условия для расширения представлений детей о правильном питании, значении здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.

Педагоги

1. Приобретение педагогами нового опыта работы с использованием здоровьесберегающих технологий.
2. Сформировать банк методических материалов по теме проекта.

Родители

1. Повысить компетентность членов семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка.
2. Систематическая совместная работа ДОО и семьи над укреплением здоровья и закаливанием воспитанников. Активное участие родителей в оздоровительной работе

Итоговые мероприятия:

1. «Что такое иммунитет» тематическая встреча детей с врачом – педиатром МБУЗ Городская поликлиника № 12 Макаренко Л.А.
2. «Где растёт каша» тематическая встреча детей с поваром детского сада.
3. «Путешествие в страну здоровья» совместный праздник с родителями и детьми группы №8, а также с участием детей 2 «Б» класса МБОУ СОШ №68
4. «Уроки для Зайки», «Мышка Аришка» организация и совместное проведение театральной постановки детьми группы №8 и детьми музыкально

- театральной группы информационно досугового центра «Колосистый»
МУК ЦБС г. Краснодар

5. Встречи с «Дашей Почемучкиной», решение проблемных ситуаций.

6. «Здоровье детей в наших руках» круглый стол с родителями.

7. Выставка рисунков «Папа мама и я со спортом друзья» изготовленных совместно с воспитанниками среднего и старшего дошкольного возраста.

8. «Моя любимая каша» фото – выставка , в которой приняли участие дети среднего и старшего дошкольного возраста.

9. Разработка и изготовление атрибутов для дидактических игр: «Академия здоровья»; «Азбука спорта»; «Мыльные перчатки»; «Фрукты и Овощи»; «Предметы королевства чистоты»; «Поварята»; «Где растет каша»; игра – лото «Одежда по временам года»; игра – лото «Собираемся в поход», которые используют воспитанники всего детского сада.

10. «Будь здоров» творческий альбом

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 163»**
350053, г. Краснодар, п. Колосистый, ул. Прохладная, 16,
тел. (861) 228-55-55, detsad163@kubannet.ru

Отчет
о реализации проекта «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
инструктора ФК Владимирец Д.А.

Тип проекта: социальный значимый.

Сроки реализации: с 15.10.2018 по 20.12.2018.

Участники проекта: педагоги, повара, воспитанники группы №8 МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 163», ученики 2 «Б» класса МБОУ СОШ № 68, библиотека – клуб поселка Колосистый №37, дети музыкально-театральной группы информационно досугового центра «Колосистый» МУК ЦБС г. Краснодар, Макаренко Л.А., врач – педиатр МБУЗ Городская поликлиника № 12, родители детей гр.№8. Проект был представлен 10.10.2018 на педагогическом часе в ДОО.

Цель проекта: создать условия для формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни, желания постоянно расширять знания о здоровом образе жизни и бережном отношении к своему здоровью. Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания и использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для формирования основ здорового образа жизни.

Отчет о реализации проекта был представлен 26.12.2018 на педагогическом часе в ДОО.

В ходе совместного проекта, еще раз убеждаешься в том, что взаимодействие с родителями и привлечение детей старшего возраста, дает хороший образовательный и воспитательный эффект. Ведь родители и педагоги – партнеры в общем деле воспитания. Совместное участие в проектной деятельности помогло нам лучше узнать друг друга, поделиться опытом семейного воспитания, активизировать творческое общение родителей с детьми. Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных и приоритетных направлений в дошкольном воспитании. В результате проведенного проекта «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» у детей сформировалось представление о здоровье и его ценности в жизни человека. Во время работы над проектом дети в результате исследований, тематических бесед, дидактических игр, встреч, кукольно-театрализованных постановок, просмотра презентаций, мультфильмов, книг узнали:

- Здоровый человек это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но еще он следит за своим здоровьем.
- Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться.
- Еда бывает полезная и вредная.
- Чтобы укрепить и сохранить здоровье, надо заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.
- Если не соблюдать правила личной гигиены, можно заболеть.
- Вредные микробы убивают здоровье, а «добрые» помогают не болеть.
- Как можно защититься от болезней.
- Формирование понятия «не вреди себе сам».

Реализуя проект «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

и используя различные формы работы с его участниками, в детей был заложен позитивный фундамент знаний и умений основ здорового образа жизни, наша совместная работа помогла детям усвоить и понять ценность здоровья, а также побудить малышей самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Итоговые мероприятия:

- 1.«Что такое иммунитет» тематическая встреча детей с врачом – педиатром МБУЗ Городская поликлиника № 12 Макаренко Л.А.
- 2.«Где растет каша» тематическая встреча детей с поваром детского сада.
- 3.«Путешествие в страну здоровья» совместный праздник с родителями и детьми группы №8, а также с участием детей 2 «Б» класса МБОУ СОШ №68
- 4.«Уроки для Зайки», «Мышка Аришка» организация и совместное проведение театральной постановки детьми группы №8 и детьми музыкально - театральной группы информационно досугового центра «Колосистый» МУК ЦБС г. Краснодар
- 5.Встречи с «Дашей Почемучкиной», решение проблемных ситуаций.
6. «Здоровье детей в наших руках» круглый стол с родителями.
- 7.Выставка рисунков «Папа мама и я со спортом друзья».
8. «Моя любимая каша» фото – выставка
- 9.Разработка дидактических игр: «Академия здоровья»; «Азбука спорта»; «Мыльные перчатки»; «Фрукты и Овощи»; «Предметы королевства чистоты»; «Поварята»; «Где растет каша»; игра – лото «Одежда по временам года»; игра – лото «Собираемся в поход»
10. «Будь здоров» творческий альбом

В ходе реализации проекта «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» предполагаемые результаты были достигнуты.

Инструктор ФК
Заведующий МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 163»



Д.А.Владимерец
О.В.Гоголь

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 163»**
350053, г. Краснодар, п. Колосистый, ул. Прохладная, 16,
тел. (861) 228-55-55, detsad163@kubannet.ru

Паспорт проекта

«Спортом занимаемся, правильно питаемся, вырастаем сильными, умными,
счастливыми»

Разработал: Владимирец Д.А.
инструктор ФК МБДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 163»

Тип проекта: социально значимый

Сроки реализации: с 08.04.2019 по 24.06.2019.

Участники проекта: воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитанники подготовительной группы №12 МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 163», мастер спорта, тренер высшей категории спортивной школы № 8 Горлач В.А., воспитанники МБОУ ДО спортивной школы № 8 МО г. Краснодар, Макаренко Л.А., врач – педиатр МБУЗ Городская поликлиника № 12, родители воспитанников группы № 12.

Актуальность проекта: Моя практическая деятельность дала мне возможность увидеть что, наши дети недостаточно информированы о различных видах спорта, истории их возникновения. Для многих людей спорт – это жизнь. Но это определение достаточно спорное. Ведь спортом нужно заниматься с умом, соизмеряя свои возможности и нагрузки. Формирование представления о видах спорта может стать частью не только физического, но и эстетического и нравственного воспитания, будет способствовать социализации ребенка. Задачи патриотического воспитания также могут успешно решаться через формирование у дошкольников чувства сопричастности и желания быть лучшим, сильным, ловким, смелым.

Спортивные соревнования завораживают, побуждают желание попробовать себя в каком – либо виде спорта. Но следует помнить о том, что спорт травмоопасен, он может повлиять на всю жизнь. В тоже время спорт дисциплинирует, учит ответственности.

Цель проекта: Повышение интереса к физической культуре и пропаганде здорового образа жизни детей и взрослых.

Задачи проекта:

1. Повышать уровень знаний в области видов спорта.
2. Прививать интерес к активному образу жизни всем участникам образовательного процесса.
3. Совершенствовать уровень физической подготовленности детей.
4. Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу, ловкость, выносливость, воспитывать желание побеждать и соперничать.

Предполагаемый результат:

1. Сформировать знания детей о некоторых видах спорта, истории их возникновения.
2. Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией.
3. Сформировать интерес у детей к активному образу жизни, и осознанному отношению к собственному здоровью.
4. Сформировать у родителей желание и интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Итоговые мероприятия:

1. просмотр презентации «Виды спорта»
 - зимние виды спорта
 - летние виды спорта
 - спортивные игры
 - спортивные единоборства
 - водные виды спорта
 - спортивная и художественная гимнастика.
2. Тематическая встреча – консультация для родителей «Как выбрать вид спорта» с мастером спорта, тренером высшей категории спортивной школы № 8 Горлач В.А.
3. Тематическая встреча («Как стать спортсменом») детей с детским врачом городской поликлиники №12
4. Совместный праздник с родителями и детьми детского сада группы №12 «Папа, Мама и я со спортом друзья»
5. Показательные выступления спортсменов спортивной школы № 8 , для детей старших и подготовительных групп.
6. Совместная деятельность детей и родителей в изготовлении нетрадиционного спортивного инвентаря.
7. Выставка рисунков «Папа мама и я со спортом друзья».
8. Выставка сконструированных макетов спортивного зала. Совместная работа детей и воспитателей.
9. Разработка интерактивных и дидактических игр: «Определи вид спорта по пиктограмме», «Академия спорта», викторина «Четвертый лишний».
10. Создание творческого альбома «Наши чемпионы», с использованием методического пособия «Расскажите детям об Олимпийских играх».

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 163»**
350053, г. Краснодар, п. Колосистый, ул. Прохладная, 16,
тел. (861) 228-55-55, detsad163@kubannet.ru

Отчет

о реализации проекта «Спортом занимаемся, правильно питаемся, вырастаем сильными, умными, счастливыми»

инструктора ФК Владимирец Дмитрия Анатольевича

Тип проекта: социально значимый.

Сроки реализации: с 05.04 2019 по 24.06.2019.

Участники проекта: воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитанники подготовительной группы №12 МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 163», мастер спорта, тренер высшей категории спортивной школы № 8 Горлач В.А., воспитанники МБОУ ДО спортивной школы № 8 МО г. Краснодар, Макаренко Л.А., врач – педиатр МБУЗ Городская поликлиника № 12, родители воспитанников группы № 12. Проект был представлен 03.04.2019г. на педагогическом часе в ДОО.

Цель проекта: Повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Отчет о реализации проекта «Спортом занимаемся, правильно питаемся, вырастаем сильными, умными, счастливыми» был представлен 26.06.2019 на педагогическом часе

Сохранению и укреплению здоровья, формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. А добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии, в повышении двигательной активности детей можно при помощи привлечения детей и их родителей к дополнительным занятиям в разнообразных спортивных секциях. Более разносторонние и углубленные знания о видах спорта и достижения наших чемпионов поможет сформировать выбор спортивной направленности у детей и их родителей. В результате проведенного проекта «Спортом занимаемся, правильно питаемся, вырастаем сильными, умными, счастливыми» у детей сформировалось представление о различных направлениях в спорте, о его значении в укреплении и сохранении здоровья. Начало работы над проектом было приурочено к 6 апреля –

«Международному дню спорта на благо развития и мира» в этот день в саду прошли эстафеты, детей познакомили с историей создания этого праздника. А завершили работу над проектом «Спортом занимаемся, правильно питаемся, вырастаем сильными, умными, счастливыми» большим праздником, посвященным Международному Олимпийскому дню. Ребятам рассказали, что 23 июня установили специальный праздничный день, посвященный олимпийскому движению во всем мире, и который позволяет рассказать людям об основных олимпийских принципах. Целью празднования Международного олимпийского дня стала пропаганда спорта во всем мире и вовлечение в спортивное движение всех желающих независимо от возраста, пола или спортивных навыков и способностей.

Во время работы над проектом дети в результате тематических бесед, интегрированных занятий, интерактивных и дидактических игр, встреч, просмотра презентаций, фотоальбомов, иллюстраций, сюжетных картинок с изображением видов спорта, показательных выступлений спортсменов узнали:

- Что существует большое многообразие видов спорта, и каждый вид помогает укрепить здоровье, способствует формированию нравственно – волевых качеств, смелости и решительности, воспитывает силу воли.
- Что бы стать достойным спортсменом и чемпионом необходимо уже с детства заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни.
- Укреплять и сохранять здоровье поможет спорт, физкультура, закаливание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, правильное питание и соблюдение гигиенических правил.
- Наши чемпионы – это гордость нашей страны.

Проект «Виды спорта» сформировал и расширил знания детей и родителей о разнообразных видах спорта. О том, что спорт не только укрепляет и развивает, но и воспитывает характер и силу воли. Совместная деятельность детей и родителей поможет им правильно определиться при выборе спортивной секции. Осознанное отношение всей семьи к своему здоровью это хороший фундамент для успешной и интересной жизни.

Итоговые мероприятия:

1. Тематические интегрированные занятия по «Видам спорта»

- зимние виды спорта
- летние виды спорта
- спортивные игры
- спортивные единоборства
- водные виды спорта
- спортивная и художественная гимнастика.

2. Тематическая встреча – консультация для родителей «Как выбрать вид спорта» с мастером спорта, тренером высшей категории спортивной школы № 8 Горлач В.А.
3. Тематическая встреча («Как стать спортсменом») детей с детским врачом городской поликлиники №12
4. Совместный праздник с родителями и детьми детского сада группы №12 «Папа, Мама и я со спортом друзья»
5. Показательные выступления спортсменов спортивной школы № 8 , для детей старших и подготовительных групп.
6. Совместная деятельность детей и родителей в изготовлении нетрадиционного спортивного инвентаря.
7. Выставка рисунков «Папа мама и я со спортом друзья».
8. Выставка сконструированных макетов спортивного зала. Совместная работа детей и воспитателей.
9. Разработка интерактивных и дидактических игр: «Определи вид спорта по пиктограмме», «Академия спорта», викторина «Четвертый лишний».
10. Создание творческого альбома «Наши чемпионы», с использованием методического пособия «Расскажите детям об Олимпийских играх».

В ходе реализации проекта «Спортом занимаемся, правильно питаемся, вырастаем сильными, умными, счастливыми» предполагаемые результаты были достигнуты.

Инструктор ФК
Заведующий МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 163»

Д.А. Владимирец
О.В. Гоголь

