

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 21»

---

344116, г. Ростов-на-Дону, бул. Платова, 10, e-mail:detsad21.71@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом

МБДОУ №21

Протокол от «31» августа 2022г. №

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №21

\_\_\_\_\_ Л.А.Гудко

Приказ от «31»августа 2022г.№

**«Программа оздоровительных мероприятий»**

## **Актуальность проекта**

"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".  
(В.А. Сухомлинский)

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, – воспитание здорового человека. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

## **Цель проекта.**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в МБДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить со здоровыми принципами питания, витаминами.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы

## **Задачи.**

### Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
4. Удовлетворение потребности детей в движении.

### Образовательные

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

### Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитывать положительные черты характера;
4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

## **Этапы реализации проекта**

Подготовительный: Определение проблемного поля, формирование концепции по оздоровительной деятельности. Разработка проекта. Планирование работы с детьми, родителями и педагогами.

Основной: Внедрение разработанных программ в воспитательно – образовательный процесс. Проведение мероприятий.

Заключительный: Оценка эффективности реализации проекта.

## **Анализ деятельности.**

Обобщение и систематизация опыта, портфолио проекта.  
Участники проекта

дети 3-7 лет, инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

### **Ожидаемые результаты.**

Для детей:

1. Снижение уровня заболеваемости;
2. Повышение уровня физической готовности;
3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
4. Сформированность гигиенической культуры;
5. Улучшение соматических показателей здоровья;
6. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Ресурсное обеспечение проекта

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Спортивный зал.
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т.д.).
5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

**Продолжительность проекта:** учебный год. 01.09.2022- 31.05.2023

### **Формы реализации**

- Занятия по познавательной деятельности;
- Беседы с детьми;
- Игровая деятельность;
- Оформление фотоальбома наших впечатлений.

### **Принципы реализации проекта**

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **План реализации проекта.**

Дата	Содержание работы	Участники
сентябрь-октябрь	1. Постановка цели, задач, определение актуальности и значимости проекта. 2. Подбор методической литературы для реализации проекта.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
ноябрь 1-2 неделя	1. Составление плана работы по реализации проекта. 2. Разработка плана мероприятий.	Инструктор по физической культуре.
ноябрь 3-4 неделя	«Веселые старты» «Путешествие в лес» «Осенние старты»	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
декабрь 1-2 неделя	Презентация «Зимние виды спорта» «Всероссийский день хоккея» спорт. мероприятие Презентация «Всемирный день футбола»	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы
декабрь 3-4 неделя	Презентация «Зимние Олимпийские игры» Презентация «Что нельзя делать зимой»	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.

январь 3-4 неделя	«Путешествие на планету здоровья» спорт. мероприятие. «Зимние забавы» спорт. мероприятие.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
февраль 1-2 неделя	Презентация «Здоровые привычки» Зимний Квест.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
февраль 3-4 неделя	День зимних видов спорта. спорт. мероприятие. День защитника Отечества. спорт. мероприятие.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
март 1-2 неделя	«А ну-ка, девочки!» спорт. Мероприятие Презентация «Здоровым быть хочу!»	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
март 3-4 неделя	Презентация «Правила поведения на занятиях»	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
апрель 1-2 неделя	«День здоровья» спорт. мероприятие Презентация «Настольный теннис»	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
апрель 3-4 неделя	«Сильные и смелые» спорт. мероприятие «Всемирный день мяча» спорт. мероприятие	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.
май 3-4 неделя	«С физкультурой дружить - здоровым быть» спорт. мероприятие	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.

## Вывод.

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Физкультурные досуги повышали двигательную активность и выносливость организма;  
оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Внедряемая система целенаправленных мероприятий привела к качественным изменениям в показателях физического развития и здоровья дошкольников: снижению заболеваемости детей.