

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 47 д. Прокошево

Физкультурно – оздоровительный проект
«Физкультура, спорт и я – вместе верные друзья»



Разработал:
ст. воспитатель Прокопьева С.А.

д. Прокошево
2021 год

Актуальность

Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. Лето – лучшее время для двигательной активности детей. Реализация проекта направлена на сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников ДООУ, развитие у детей интереса к летним видам спорта, создание атмосферы радости.

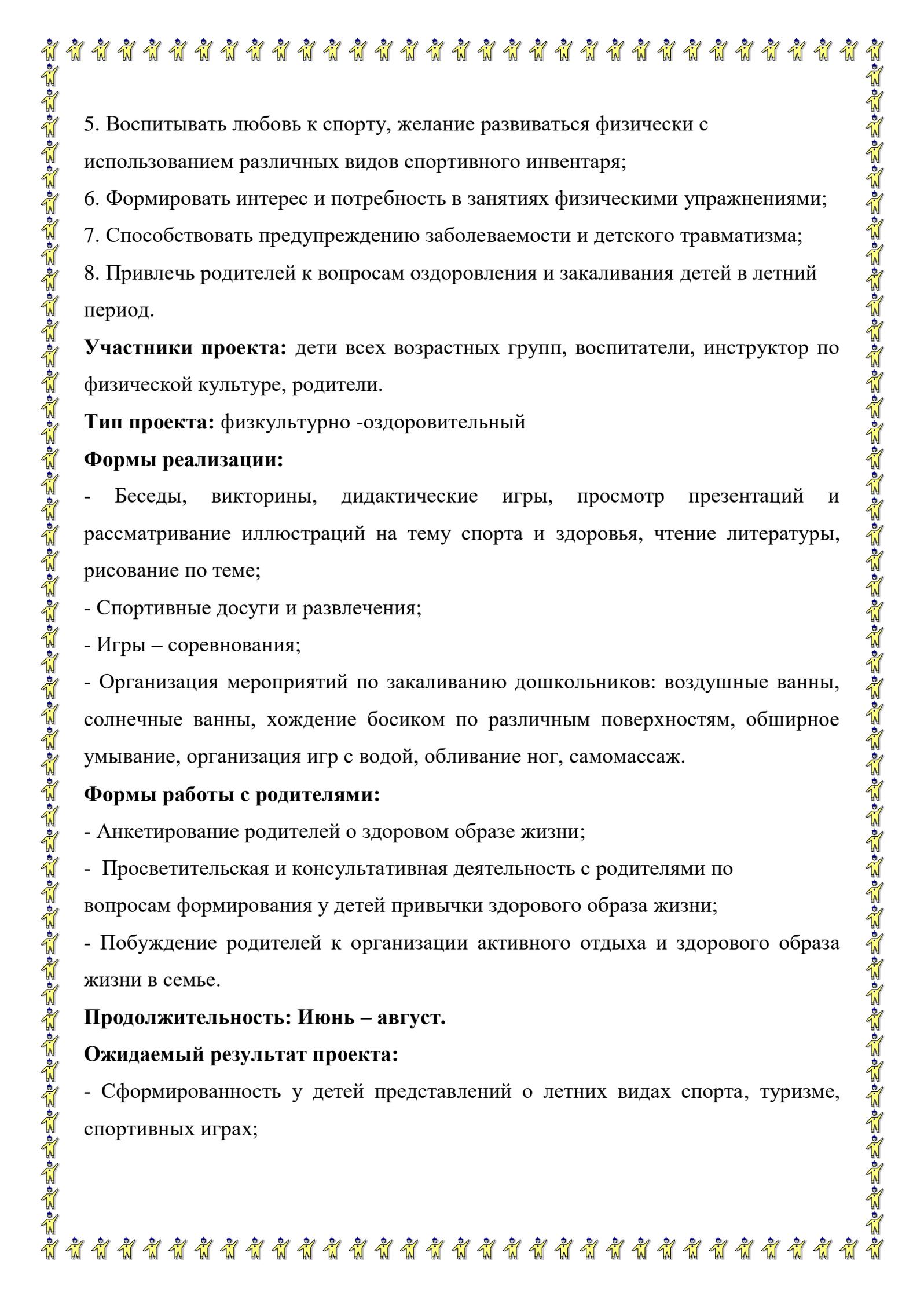
Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. В возрасте от 2 до 7 лет формируются основные черты характера, развиваются навыки, вырабатываются привычки, которые остаются на всю жизнь. Целенаправленные занятия с ребенком физическими упражнениями, формирование элементов здорового образа жизни в этот период позволяют заложить позитивное отношение и интерес к физической культуре и спорту.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Цель: создание максимально эффективных условий для организации физкультурно - оздоровительной работы в ДООУ в летний период и развития познавательного интереса воспитанников о спорте и здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о летних видах спорта, туризме, спортивных играх;
2. Формировать у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни на основе использования средств физического развития;
3. Всесторонне совершенствовать физические функции организма;
4. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания;

- 
5. Воспитывать любовь к спорту, желание развиваться физически с использованием различных видов спортивного инвентаря;
 6. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
 7. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма;
 8. Привлечь родителей к вопросам оздоровления и закаливания детей в летний период.

Участники проекта: дети всех возрастных групп, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители.

Тип проекта: физкультурно -оздоровительный

Формы реализации:

- Беседы, викторины, дидактические игры, просмотр презентаций и рассматривание иллюстраций на тему спорта и здоровья, чтение литературы, рисование по теме;
- Спортивные досуги и развлечения;
- Игры – соревнования;
- Организация мероприятий по закаливанию дошкольников: воздушные ванны, солнечные ванны, хождение босиком по различным поверхностям, обширное умывание, организация игр с водой, обливание ног, самомассаж.

Формы работы с родителями:

- Анкетирование родителей о здоровом образе жизни;
- Просветительская и консультативная деятельность с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни;
- Побуждение родителей к организации активного отдыха и здорового образа жизни в семье.

Продолжительность: Июнь – август.

Ожидаемый результат проекта:

- Сформированность у детей представлений о летних видах спорта, туризме, спортивных играх;

-У детей будет сформировано позитивное отношение к здоровому образу жизни на основе использования средств физического развития;

- Самостоятельное использование детьми различных видов спортивного инвентаря в самостоятельной двигательной активности.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап.

1. Разработка проекта.
2. Подбор иллюстрированного материала о видах летнего спорта, спортивного инвентаря, подбор загадок, создание картотеки игрового самомассажа.
3. Подбор игр и эстафет для проведения спортивных игровых мероприятий с использованием различных видов спортивного летнего инвентаря.
4. Составление плана мероприятий работы с воспитанниками и родителями для воспитателей и инструктора по физической культуре.

Основная часть:

1. Проведение с воспитанниками спортивных подвижных игр, игр – соревнований, спортивных досугов.
2. Организация и проведение познавательных бесед, игр, викторин с воспитанниками по теме.
3. Организация и проведение закаливающих мероприятий с детьми ежедневно.

Заключительная часть:

Анализ работы, подведение итогов.

Принципы закаливания:

- Системность применения закаливающих процедур;
- Постепенное увеличение силы раздражителя;
- Индивидуальный подход с учётом состояния здоровья;
- Оптимальное тепловое состояние детей;
- Положительная эмоциональная настроенность.

План работы инструктора по физической культуре

Период	Тема занятия
ИЮНЬ 1 неделя	«День здоровья»
2 неделя	Игры - эстафеты «Вместе с солнышком играем»
3 неделя	«День народных подвижных игр»
4 неделя	«Час весёлого мяча»
ИЮЛЬ 1 неделя	Игры-соревнования с использованием воды
2 неделя	«День летних видов спорта»
3 неделя	«Спортивное лето» (Соревнование по метанию малых мячей на дальность)
4 неделя	«День юного путешественника»
АВГУСТ 1 неделя	«День весёлых прыжков»
2 неделя	«Спортивное лето» (Эстафеты - соревнования в беге)
3 неделя	«День обруча»
4 неделя	Спортивные подвижные игры «Скакалочка – выручалочка»

План работы воспитателей

Период	Тема занятия младшие группы	Тема занятия средняя и старшие группы
ИЮНЬ 1 неделя	Игра «Что такое хорошо, что такое плохо». Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.	Беседа «Моё здоровье» Цель: воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью, расширять представления что полезно, а что вредно для здоровья
2 неделя	Ситуативная беседа «Солнце друг или враг» Цель: дать представления о пользе и вреде солнца, формировать знания у детей о правилах поведения в жаркий день.	Ситуативная беседа «Солнце друг или враг» Цель: расширять представления о пользе и вреде солнца, сформулировать правила поведения в жаркий день.
3 неделя	Разучивание новых русских народных подвижных игр Цель: Познакомить детей с русскими народными подвижными играми	Разучивание новых русских народных подвижных игр Цель: Знакомить детей с русскими народными подвижными играми
4 неделя	Беседа «Мой весёлый звонкий мяч», рисование «Красивый мяч» Цель: воспитывать интерес к играм с мячом	Беседа «Виды спорта с мячом» (с использованием иллюстраций) Цель: воспитывать интерес к играм с мячом, познакомить с видами спорта с мячом
ИЮЛЬ 1 неделя	Рассматривание иллюстраций «Где живёт вода?», беседа «Зачем вода нужна?» Заучивание и чтение потешек о воде. Цель: знакомить детей с понятиями «река», «ручей», «туча» и др., формировать знания о том, что вода нужна всему живому	Беседа «Чистую воду пить – долго жить» Цель: формировать знания у детей о значении воды для всего живого на Земле и о роли воды в жизни человека
2 неделя	Беседа «Летние виды спорта», рассматривание иллюстраций, спортивных снарядов	Просмотр презентации «Летние виды спорта» Цель: закрепление знаний о летних видах спорта, развитие у детей интереса к ним

	Цель: познакомить детей с некоторыми видами летнего спорта, спортивными снарядами	
3 неделя	Беседа «Для чего нужна зарядка» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни	Отгадывание загадок о спорте, о спортивном инвентаре
4 неделя	Познавательная беседа «Что такое путешествие», рассматривание предметов, которые необходимо взять с собой туристу	Познавательная беседа «Кто такие туристы» Цель: рассказать детям о туристах, познакомить с видами туризма
АВГУСТ 1 неделя	Дидактическая игра «Виды спорта летние и зимние» (с использованием картинок) Цель: Закреплять знания детей о зимних и летних видах спорта.	Чтение сказки Т. Олейниковой «Волшебная скакалка»
2 неделя	Чтение «Сказка о том, как Илюша животик кормил» (Татьяна Холкина)	Викторина на тему «Спорт и здоровье» Цель: закреплять с детьми знания о спорте, о здоровье, спортсменах, видах спорта, формировать интерес к спортивным играм
3 неделя	Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке» Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах и о их пользе для здоровья	Познавательная беседа «Держи осанку» Цель: познакомить детей с позвоночником и его функциями, формировать знания у детей о том, что необходимо следить за своей осанкой
4 неделя	Познавательная беседа «Что нужно, чтобы не болеть» Цель: формировать знания у детей о том, что помогает им быть здоровыми, меньше болеть.	Познавательная беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся» Цель: напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Система закаливания в ДОУ в летний период

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		до 3-х лет	с 3 до 7 лет
Воздушные ванны	Во время утренней гимнастики и проведения подвижных игр на свежем воздухе	<p>Время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже +18°C и скорость ветра больше 5 м/сек</p> <p>Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны, через каждые 5 дней длительность воздушной ванны увеличивать на 2 минуты</p>	
		с 2 до 5 минут	<p>Младшая группа – до 5 минут</p> <p>Средняя – до 12 мин.</p> <p>Старшая – до 20 минут</p>
	Сон без маек, при доступе свежего воздуха	3 часа	<p>Младшая группа до 3 часов</p> <p>Средняя и старшая не менее 2 часов</p>
	Гимнастика пробуждения после дневного сна	до 5 минут	с 5 до 10 минут
Солнечные ванны	С 9 до 11 часов	<p>Солнечные ванны детям старше 2 лет проводят в утренние часы при температуре воздуха в тени не ниже 20 и не выше 32° на специальных площадках. На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают.</p> <p>Солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, увеличивая каждый день на 1 мин время пребывания детей на солнце.</p>	
		Начинать с 2 минут и до 20 минут (на все стороны тела)	Начинать с 4 минут и до 40 минут (на все стороны тела)
Хождение босиком	Во время прогулки	Ходьба и бег по одеялу, по полу навеса, по тёплому	Младшая группа – Ходьба и бег по одеялу, по полу навеса, по

		песку, по массажной дорожке от 5 до 30 минут	тёплому песку, по траве, по массажной дорожке - от 5 до 45 минут Средняя – Ходьба и бег по полу навеса, по сухому и мокрому песку, по траве, по асфальту, по массажной дорожке - от 5 до 60 минут Старшая – Ходьба и бег по полу навеса, по сухому и мокрому песку, по траве, по земле, по асфальту, по массажной дорожке - от 5 до 90 минут
Обширное умывание	После дневного сна	Температуру воды при умывании используют 28*С, постепенно (через каждые 2—3 дня) снижают на 1° и доводят ее для детей от 2 до 3 лет — до 16°, для детей 3 лет и старше — до 14°.	
		Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2—3 лет, лицо и руки до локтя. Продолжительность 2-3 минуты, Затем следует обтереться насухо полотенцем.	Дети от 3 до 5 лет моют лицо, руки по локоть Дети старше 5 лет лицо, руки по локоть, шею и верхнюю часть груди. Продолжительность 2-3 минуты, Затем следует обтереться насухо полотенцем.
Обливание ног	После прогулки	Условия: Начальная температура воды 35 С. Температуру ежедневно снижают на 1 С до конечной температуры 20-18 С. После болезни ребенка или пропуска процедур более 4-5 дней, начальная температура снова повышается до 35 С, а затем снижается постепенно до 20-18 С. Методика: Дети сидят на скамейке, поставив ноги на решетку в ванночке. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем обливают прохладной водой. Для обливания используют	

		ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп, Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После каждого обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.	
		20 сек	20 – 30 сек
Организация игр с водой на свежем воздухе (Закаливание рук)	Во время прогулки	Игры с водой комнатной температуры	Игры с водой комнатной температуры
Полоскание рта и горла	После каждого приёма пищи	Полоскание проводится кипячёной водой комнатной температуры	
		Полоскание рта в течении 10 секунд, смена воды 2-3 раза	Полоскание рта и горла в течении 10 секунд, смена воды 2-3 раза, а затем 2–3 раза по 5–7 с. производят полоскание горла.
Игровой самомассаж	В режимных моментах	2-3 минуты	5 – 7 минут

Работа с родителями

- Анкетирование родителей
- Рекомендации «Рекомендации по закаливанию детей»
- Консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»
- Создание фото альбома (фото плаката) «Играем в спортивные игры всей семьёй»

Итог проекта:

Фильм – презентация о проделанной работе «Физкультура, спорт и я – вместе верные друзья»

Выставка детских рисунков «Моя любимая спортивная игра»

Создание фото альбома (фото плаката) «Играем в спортивные игры всей семьёй»