



Проектная работа

# «Здоровье детей- в наших руках»

Инструктор по ФК  
Габдрахманова А.М.

## **1. Вступительное слово**

# **Притча**

**“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?....**

**Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.**

# Факторы , влияющие на здоровье человека:



Существует градация факторов, влияющих на здоровье человека в процентном отношении. Печально, что нарушения в здоровье детей, связанные с вышеперечисленными факторами проявляются уже в раннем возрасте. Визуально очень трудно без грамотной диагностики определить отклонения в развитии маленького ребенка. Они как бы замаскированы детской живостью, подвижностью. Ребенок не замечает своего нездоровья, и взрослые совершенно о нем не подозревают.

# Игра «Неоконченное предложение»

Продолжите предложение: «**Мой ребёнок будет здоров, если...»**»

Вести здоровый образ жизни

Соблюдать режим дня

Закаляться

Больше времени проводить на свежем воздухе

Заниматься физкультурой и спортом

Рационально питаться

**\*Цель проекта:** Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в МАДОУ 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 детей с здоровыми принципами питания, витаминами.

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

# Задачи проекта.

## Оздоровительная

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.

## Образовательная

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.

## Воспитательная

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитывать положительные черты характера;
- с5. 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.

- 1. Подготовительный**
- 2. Практический**
- 3. Итоговый**

# 1.Подготовительный

- *Изучение методических пособий*
- *Планирование работы с детьми, родителями..*

## 2. Практический

**I. Диагностика осведомленности родителей о здоровом образе жизни проводится нами на основе метода заочного опроса. С этой целью была разработана анкета.**

## **II. Интервью с детьми**

### **«Что вы делаете в семье для того, чтобы быть здоровыми?»**



\*Период проведения: с 3.10- 7.10.2016

\*Участники: родители (законные представители)

воспитанников МАДОУ «Детский сад №14 «Умка»

\*Опрошено: 17 человек, что составляет 65% от всего количества родителей.

Вопросы 1.Считаете ли Вы необходимым привитие навыков здорового образа ребенку, начиная с дошкольного возраста? 17чел - да

2.Какие привычки, по вашему мнению, соответствуют здоровому образу жизни? Занятие спортом<sup>10</sup>, здоровое питание<sup>6</sup>, гигиена<sup>9</sup>, прогулка<sup>4</sup>, забота<sup>1</sup>, нет <sup>1</sup>

3.Воздействуете ли вы на своего ребенка с целью формирования у него привычки к здоровому образу жизни? Да- 16 нет-1

4.Часто ли болеет ваш ребенок? Нет-12 да -5

5.Каковы, по вашему мнению, причины болезни вашего ребенка? Климат<sup>2</sup>, мало закаливания, слабый иммунитет<sup>2</sup>, вирусные инфекции<sup>5</sup>, перегрев в группе, холодные напитки,

6.Какие темы для Вас наиболее интересны? ЗОЖ

### **III. Мастер-класс для родителей «Секреты здоровья». Познавательно-обучающее занятие с родителями по формированию навыков ЗОЖ.**

- \* Точечный массаж пальцев
- \* Психогимнастика
- \* Ходение по массажным дорожкам
- \* Витаминное дерево (беседа о витаминах).
- \* Двигательная разминка «Тропинка»
- \* Дыхательная гимнастика









## 4. Развлечения с элементами соревнования «Осенний марафон»



# 3. ИТОГОВЫЙ

- \* Анализ деятельности.
- \* Обобщение и систематизация опыта,
- \* Презентация проекта.

# Участники проекта:

- \* дети 5-6 лет,
- \* инструктор по физической культуре,
- \* воспитатель группы,
- \* медицинская сестра,
- \* музыкальный руководитель
- \* родители.

Спасибо за  
внимание!!!