**ПРОЕКТ «ЗДОРОВЯЧОК»**

****

**ПРОЕКТ «ЗДОРОВЯЧОК»**

**Разработчик:**

Инструктор по физической культуре

Донских С.Г..

г..Карпинск

**Характеристика проекта**

1. По виду – [оздоровительный](http://50ds.ru/vospitatel/4824-lechebno-profilakticheskaya-rabota-v-doshkolnom-uchrezhdenii--fizkulturno-ozdorovitelnyy-kompleks-uprazhneniy-na-fizkulturnoy-ploshchadke-v-letniy-period.html);
2. По длительности – среднесрочный (на [один](http://50ds.ru/metodist/5843-opytno-eksperimentalnaya-deyatelnost-kak-odin-iz-faktorov-poznavatelnogo-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) год)
3. **Наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! »**

Актуальность

Проблема охраны здоровья детей в детском саду стоит очень остро. Анализ состояния наших воспитанников показал, что в группе залогом хорошего здоровья детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний. Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

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

Дети должны получать положительные эмоции, радостное настроение от общения со сверстниками, взрослыми.

Оpганизованная совместная работа с родителями предоставит ребенку возможность проявить себя, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми и взрослыми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны.

Этапы проекта:

I Этап: целеполагание

II Этап: разработка

III Этап: выполнение

IV. Этап: Подведение итогов

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **Проект «Здоровячок»**  **829a126b01.jpg** |

|  |
| --- |
| **Семейный клуб «Здоровячок»** |

|  |
| --- |
| **Дневничок-здоровячок**  **23528128.jpg** |

**Проект «Здоровячок» делится на 2 раздела:**

1.Семейный клуб «Здоровячок» (работа с родителями);

2. «Дневничок-здоровячок» (работа с детьми).

**Эти 2 раздела непосредственно переплетаются друг с другом.**

**СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «ЗДОРОВЯЧОК»**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель проекта | -Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания.  -Приобщить родителей и детей к здоровому образу жизни. |
| Задачи проекта | -Помочь родителям научиться [играть](http://da.zzima.com/) со своим ребенком;  -Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.  -Организовать консультации и обмен опыта между родителями;  -Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада. |
| Предполагаемый результат | Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДОУ. Обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей. |
|  | |
| Ожидаемые конечные результаты реализации проекта | В результате выполнения проекта будет достигнуто:  1. Сформированность у детей стойкой установки на здоровый образ жизни.  2. Овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях: овладение культурно-гигиеническими навыками, навыками безопасного поведения в окружающей действительности.  3. Сформированность представлений о необходимости заботиться о своем здоровье.  4. Снижение уровня заболеваемости.  5. Повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения. |

**Документация клуба:**

* папка с материалами консультаций;
* список посещающих семей;
* тетрадь индивидуальных консультаций по запросу "Вы спрашиваете – мы отвечаем";
* тетрадь отзывов родителей.

Семейный клуб "Здоровячок" создан для родителей, бабушек и дедушек. На занятиях данного клуба у родителей, бабушек и дедушек появляется возможность узнать самую полезную информацию о детях, задать свои вопросы, разобрать проблемные и актуальные ситуации связанные с полноценным развитием детей и их здоровьем.

Ответственный за реализацию проекта: инструктор по физо Донских С.Г..

Помощь в организации : воспитатель группы

**План работы семейного клуба "Здоровячок"**

**на учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематика и содержание мероприятий** | **Дата и место проведения** | **ответственный** |
| 1. | **"Познакомимся поближе!"**   * анкетирование родителей; * знакомство с организацией физкультурно-оздоровительной работы; * обсуждение плана работы на год. | Доу  сентябрь |  |
| 2. | **1.Поход выходного дня**  **2.Тематическое консультирование**  « Хорошо быть здоровым»  **3.Презентация «ЗОЖ» для родителей** | октябрь |  |
| 3. | **1.Совместный досуг**  **"Очень важная игрушка – мяч":**   * показ "Школа мяча"; * совместная деятельность: игры, соревнования, аттракционы   **2.Открытый просмотр утренней гимнастики**  **3.Экскурсия на стадион.**  -Встреча с заслуженным тренером России Свешниковым О.Г.; -посещение музея клуба «Спутник». | ноябрь |  |
| 4. | **1.Выставка**  **«Обмен опытом-**  **семейные традиции ЗОЖ.»**  -семейные альбомы  -фотографии  -проекты  -видеофильмы  -презентации  **2.Экскурсия в бассейн**  **3. Открытый просмотр стандартного физкультурного занятия** | Декабрь  доу |  |
| 5. | **1.Консультации для родителей:**  -"Любить спорт с малых [лет](http://letu.ru/)";  -"Здоровый образ семьи";  -«Двигательная потребность дошкольника»  **2.Физкультурное занятие с родителями**  Праздник здоровья «Если хочешь быть здоров» | Январь |  |
| 6. | **1.Открытый просмотр физкультурного занятия «Азбука здоровья»**  **2.Конкурс семейных рисунков «ЗОЖ»**  **3.Совместный поход на каток** (родители + дети + воспитатели)  **4.Футбольный турнир с папами к 23 февраля**  **5.Индивидуальное консультирование родителей по запросу**  (советы родителям «Чем заняться на прогулке») | Февраль  Спортпавильон стадиона «Труд» |  |
| 7. | **1.Поход выходного дня**  **2.Конкурс «Любимый вид спорта»**  -альбомы  -фотографии  -проекты  -видеофильмы  -презентации | Март  «Дунькин Пуп» |  |
| 8. | **1.Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»**  **2.Оформление фотовыставки или семейных рисунков «Папа, мама, я – спортивная семья».**  **3.Консультация для родителей:**  "Гимнастика для глаз". | апрель |  |
| 9. | **1.Круглый стол:**  -Презентация « Наш клуб «Здоровячок»»  -Обмен мнениями о работе клуба за чашкой чая  **2.Фотостенд "Отдыхаем активно".** | май |  |

**«Дневничок - здоровячок»**

Совместная деятельность, как известно, сближает не только родителей и детей , но и педагогов и родителей.

**Цель** создания «Дневничка -Здоровячка»:

-привлекать к сотрудничеству (совместной работе)родителей и детей под руководством инструктора по физической культуре.

**Задачи:**

-развивать потребности семьи в ЗОЖ ;

-повышать мастерство родителей в физическом развитии и оздоровлении детей;

-способствовать проявлению инициативы, творчества у детей и их родителей.

**План работы**: на каждой неделе воспитанники оформляют по страничке «Дневничка -Здоровячка» с помощью взрослых (инструктор по физо, воспитатель, родители), параллельно на занятиях по физической культуре проводятся различные игры, гимнастики и т.д..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **№ недели ,**  **задание-оформление** | **На занятиях по физо** |
| октябрь | 1. – Оформление обложки «Дневничка -Здоровячка» |  |
| 2 .оформление 1 стр. «Это я» (нарисовать свой портрет) | Игра «Это я» |
| 3. оформление 2 стр.- рисунок «Моя семья» | Пальчиковая гимнастика «Моя семья» |
| 4. оформление 3 стр.- «Я- мальчик», «Я – девочка»- предлагается нарисовать одежду для куклы. | -Игра «Джентельмен» для мальчиков  -Игра «Разноцветная радуга» для девочек |
| ноябрь | 1. «Мое тело» - нарисовать человека, определить и назвать части тела. Подписать рост и вес ребенка на начало уч. года. | -Игра «Построились»  -Игровое упражнение « Мы становимся все выше»  -Подвижная игра «Карлики и великаны» |
| 2. «Моя мечта» -пофантазировать и нарисовать все, что захочется. Либо рассказ малыша, записанный взрослым. | -Игра « Читатель-мечтатель»  -пальчиковая игра «Помечтаем» |
| 3. «Что ты любишь (не любишь)» -действия, предметы, события, продукты и т.д. | -Игра «Люблю – не люблю»  -игра «Любимый вид спорта» |
| 4. «Что такое хорошо, что такое плохо» - нарисовать хорошие и плохие поступки | -Подвижная игра «Хорошие – плохие»  -динамическая пауза «Любопытная Варвара»  -подвижная игра «Оцени поступок" |
| декабрь | 1.«Мое имя» - написать свое имя. Дописать с родителями ласкательные формы имени. | -Малоподвижная игра «Угадай имя»  -подвижная игра «Я знаю пять имен» |
| 2. «Моя ладошка» - обрисовать свою ладошку и написать число. | -Упражнения с массажным мячиком «Я люблю свои ладошки»  -упражнение для осанки «Ах, ладошки, вы, ладошки»  -пальчиковая игра «Ладошки» |
| 3. «Собери корзину»- заполнить корзину рисунками предметов, необходимых для ухода за руками, волосами, зубами. | - самомассаж «Чистюли»  - подвижная игра «Что мы делали сегодня»  -малоподвижная игра «Что лежит в мешоче» |
| 4. «Любимый праздник» - нарисовать атрибуты праздника, картинку можно подкрепить рассказом. | -подвижная игра «Разноцветные мячи»  - подвижная игра «Часы пробили» |
| январь | 1. | -самомассаж спины «Зима»  - игры на свежем воздухе «Котел», «Попади в цель» |
| 2. «Я занимаюсь спортом» | - игра «Кто кого»  - игра «Отгадай слово» |
| 3. «Зимние забавы» | -игры с санками «Кто кого перетянет», «Успей схватить», «Удержи ком на голове», « Самокат», «Собери, не пропусти» |
| 4. «Страница вежливости»- в воздушные шары со слов детей записываются вежливые слова | Игра «Волшебное слово» |
| февраль | 1.«Лесенка здоровья» - оценив состояние своего здоровья, дети «присуждают» себе место на пьедестале | -Самомассаж пальцев ног |
| 2. «Мой любимый спортивный снаряд» | Подвижная игра «Удочка» |
| 3. «Цветок здоровья» - в каждом лепестке нарисовать то, что укрепляет здоровье | Подвижная игра «Цветной калейдоскоп» |
| 4. «Бабушкины рецепты» - нарисовать народные средства или блюда , которыми угощали или лечили бабушки» | Подвижная игра «Бабушкин клубок» |
| март | 1.«Мой режим дня» - нарисовать режимные моменты своего дня | Подвижная «Зарядка» |
| 2. « Мой любимый вид спорта» | Упражнение «Стойкий оловянный солдатик» |
| 3. «Буду закаляться» |  |
| 4. «Полезные и вредные продукты» | Игра «Полезное – не полезное» |
| апрель | 1.«Спорт и здоровье» -вырезать и наклеить картинки о спорте | Игровые упражнения на прогулке – бег между деревьями, прыжки с поворотом, через препятствия, через скакалку, допрыгивание до ветки. |
| 2. «Уроки спортивной радости» - зарисовать спортивный праздник ,который проходил в детском саду | -ходьба с мешочком на голове |
| 3. «Инструменты здоровья» - изобразить предметы, которые помогают укрепить здоровье | Подвижная игра «Орел» |
| 4. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Игра «Солнечный зайчик» |
| май | 1.«Мое настроение» | Веселая игра «Стул в сапогах» |
| 2. «Здоровье - это» |  |
| 3. **«**Папа, мама, я – спортивная семья» - рисунки , фотографии. |  |
| 4. «Мои спортивные достижения» - результаты тестирования физической подготовленности ребенка |  |

Структура дневника очень подвижна. В зависимости от задач, которые ставит педагог, освещаемые темы могут дополняться и изменяться.

Дневник рассчитан на весь учебный год.