



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
Детский сад «Сказка»  
Н.Б. Бабаева  
16.09.2019 г.

## ПРОЕКТ

По укреплению физического здоровья воспитанников  
МАДОУ детский сад «Сказка»

### «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»

Разработали:  
Заместитель заведующего по УВР  
Позираева М.А.

Инструктор по физической культуре  
Чиркина В.А.

п. Приполярный  
2019 г.

**Актуальность:** основы будущей жизни, как известно, закладываются в детстве, и потому укрепление здоровья детей дошкольного возраста является приоритетным направлением нашего учреждения. Необходимость организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения. Актуальность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, посещающих дошкольное учреждение. Известно, что здоровье определяется комплексом факторов, характеризующих морфофункциональное развитие, физический статус ребенка, уровень адаптации к окружающей среде, дееспособность.

Существенная роль в системе физического воспитания детей принадлежит мероприятиям по закаливанию. Под закаливанием понимается повышение устойчивости - адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий. Никакой оздоровительный режим немыслим без использования закаливающих процедур. Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей.

**Цель:** повышение сопротивляемости организма воспитанников к неблагоприятным условиям окружающей среды, снижение заболеваемости.

**Задачи:**

1. Разработать и доказать эффективность методики закаливания для укрепления здоровья детей.
2. Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ. Укрепить здоровье детей посредством закаливания.
3. Разработать программу оздоровления детей посредством закаливания.
4. Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.
5. Снизить заболеваемость в группе.

**Тип проекта:** практико-ориентированный

**Участники проекта:** воспитанники ДОУ, их родители (законные представители), старшая медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели, младшие воспитатели.

**Срок реализации проекта:** долгосрочный (год)

**Формы проведения:** организованная двигательная деятельность, оздоровительная работа, анкетирование и консультации родителей, физкультурные досуги, родительские собрания, праздники.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение количества респираторных заболеваний детей старшей группы.

2.Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

3. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### **Формы организованной двигательной деятельности**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (3 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
  - утром
  - после завтрака
  - на прогулке
  - после сна
  - на второй прогулке
5. Игровая деятельность
6. Закаливание
7. Туризм (пешие прогулки по маршрутам или экскурсии).

### **Оздоровительная работа**

Сквозное проветривание

Санитарный режим

$t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$

Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей

Оптимальный двигательный объем

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия

Подвижные игры

Пальчиковые игры

Закаливание.

Дыхательная гимнастика

Физкультминутки

Витаминоизация III блюда

### **Этапы реализации проекта:**

#### **Работа с воспитанниками**

<b>Мероприятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
изучение медицинских карт; анкетирование родителей;	Изучить и проанализировать уровень заболевания воспитанников	Сентябрь - Октябрь	Зам зав по УВР  Старшая медицинская

<p>беседы с родителями;</p> <p>наблюдение за детьми</p> <p>обсуждение цели, задачи с родителями и педагогами;</p> <p>создание необходимых условий для реализации проекта;</p> <p>перспективное планирование проекта;</p> <p>разработка и накопление методических материалов по проблеме.</p>	<p>ДОУ за 2 прошедших года;</p>		<p>сестра</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
<p>1.утренний прием на свежем воздухе в летнее время</p> <p>2.гимнастика</p> <p>3.оздоровительная прогулка</p> <p>4.воздушные ванны с упражнениями</p> <p>5.умывание в течение дня прохладной водой</p> <p>6.хождение босиком до и после дневного сна</p> <p>7.сон без маек</p> <p>8.самомассаж с помощью массажных варежек</p> <p>9.хождение босиком по «дорожке здоровья»</p> <p>10.солнечные ванны</p> <p>11.оптимальный двигательный режим</p> <p>12.упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы</p> <p>13. подвижные игры</p> <p>14 пальчиковые игры</p> <p>15. пальчиковая гимнастика с</p>	<p>Вести работу по закаливанию детей в ДОУ с целью повышение сопротивляемости организма воспитанников к неблагоприятным условиям окружающей среды, снижение заболеваемости.</p>	<p>Летний период</p> <p>В течении учебного года</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Старшая медицинская сестра</p>

<p>использованием аппликатора Кузнецова</p> <p>16. пальчиковая гимнастика с использованием Су- джок массажера</p> <p>17. водное закаливание: обливание кистей рук.</p> <p>Комплексы бодрящей гимнастики с использованием массажных варежек:</p> <p>(1 комплекс рассчитан на 2 недели).</p> <p><u>Гимнастика игрового характера:</u></p> <p>1. Лиса с лисятами</p> <p>2. Кошечки</p> <p><u>Разминка в постели и самомассаж:</u></p> <p>3. Часики</p> <p>4. Воздушные шарик</p> <p><u>Самостоятельная гимнастика:</u></p> <p>5. Объявляется подъем!</p> <p>6. Просыпайтесь, малыши!</p> <p><u>Музыкально-ритмическая:</u></p> <p>7. Бодрость</p> <p><u>Гимнастика игрового характера:</u></p> <p>8. Любит зайка умываться</p> <p>9. Кисонька-мурысонька</p> <p><u>Разминка в постели и самомассаж:</u></p> <p>10. Забавные котята</p> <p>11. Просыпалочка - зарядалочка</p> <p><u>Самостоятельная гимнастика:</u></p> <p>12. Маленькая колдунья</p>			
---	--	--	--

13.Джунгли			
<u>Музыкально-ритмическая:</u>			
14.Эй, лежебоки!			
15.Вместе с солнышком!			
<u>Гимнастика игрового характера:</u>	Пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.	В течении года	Воспитатели
16.Кто спит в постели сладко?			
17.Рыбка			
<u>Разминка в постели и самомассаж:</u>			
18.Пчелки			
19.Лесное путешествие			
<u>Самостоятельная гимнастика:</u>			
20.К морю.			
21 Мы теперь ни малыши!			

### Работа с родителями.

Мероприятия	Задачи	Сроки	Ответственный
1.Родительское собрание "Сохранение здоровья — важнейшая составляющая защиты 2. Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» 3. Индивидуальные беседы	Повышать заинтересованность родителей в укреплении здоровья дошкольников. Стимулировать	Сентябрь	Старшая медицинская сестра Воспитатели
1. Знакомство с проектом «Закаливание детей старшего возраста в условиях ДОУ». 2. Консультация «Польза закаливания в детском саду» 3. Индивидуальные беседы.	повышения внимания к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.	Октябрь	Зам зав по УВР Старшая медицинская сестра Воспитатели
1. Информационный лист «Родителям о правилах утренней гимнастики» 2. Круглый стол для родителей «Как заинтересовать ребенка закаливающими процедурами» (Обмен опытом семейного воспитания) 3. Занятия парной гимнастикой (дети и родители) 4. Индивидуальные беседы.	Формировать у родителей систему знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей.	Ноябрь	Старшая медицинская сестра Инструктор по физической Воспитатели
1. Конкурс семейных газет «Здоровый		Декабрь	Зам зав по УВР

образ жизни нашей семьи». 2. Консультация: «Нужна ли закалка детскому организму?» 3. Индивидуальные беседы			Инструктор по физической культуре
1. Консультация «Для родителей детей с недостаточно развитыми двигательными качествами» 2. Разработать памятку для родителей «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» 3. Неделя здоровья 4. Индивидуальные беседы.		Январь	Старшая медицинская сестра Инструктор по физической культуре
1. Фотовыставка «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад» 2. Памятка для родителей «Симптомы и лечение ОРВИ» 3. Консультация «Традиционные методы закаливания» 4. Индивидуальные беседы.		Февраль	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра
1. Выставка рисунков детей и родителей «Если хочешь быть здоров - закаляйся» 2. Индивидуальные беседы.		Март	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
1. Анкетирование родителей «Физкультурно-оздоровительные технологии для детей и родителей» 2. Совместный спортивный досуг 3. Консультация «Укрепляем организм или витаминизация» 3. Индивидуальные беседы.		Апрель	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
1. Привлечение родителей к сдаче норм ГТО воспитанниками старшей и подготовительной группы 2. Выставка фотографий «Спорт – радость-здоровье» 3. Индивидуальные беседы.		Май	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
1. Оформление ширмы- передвижки «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» 2. Консультация «Игротека подвижных игр дома» 3. Индивидуальные беседы.		Июнь	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
1. Участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми. 2. Консультация «Лето-пора закаляться». 3. Индивидуальные беседы.		Июль	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
Консультация «Плавание для закаливания» 2. Встреча с родителями «Подведение итогов работы над проектом»		Август	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра

## Работа с сотрудниками ДОУ

Мероприятия	Задачи	Сроки	Ответственный
1. Консультация «Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста» 2.Физкультурный досуг «Кросс нации 2019» 3. Анкетирование «Уровень знаний в области укрепления здоровья»	Повышать компетентность сотрудников в процессе закаливания детей. Просвещать педагогов о ЗОЖ и привлекать к совместным предприятиям.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра
1.Консультация «Структура утренней гимнастики» 2. Консультация «Сохранение здоровья — важнейшая составляющая защиты детей».		Октябрь	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра
1.Консультации «Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке», «Использование игровых технологи в физическом воспитании		Ноябрь	Инструктор по физической культуре
1.Консультация «Активизация двигательной активности в зимний период»		Декабрь	Инструктор по физической культуре
1.Презентация «Промежуточные результаты укрепления здоровья воспитанников» 2.Консультация для воспитателей «Закаливание»		Январь	Старшая медицинская сестра
1.Консультация «Спортивные упражнения на прогулке в зимний период»		Февраль	Инструктор по физической культуре
1.Консультации «Использование игровых технологий в физическом воспитании»		Март	Инструктор по физической культуре
1.Консультация «Физкульт-минутка»		Апрель	Инструктор по физической культуре
1.Подведение результатов обследования здоровья детей и уровня заболеваемости воспитанников ДОУ. 2.Подведение результатов реализации проекта		Май	Зам зав по УВР Старшая медицинская сестра Инструктор по физической культуре

<p>образ жизни нашей семьи».</p> <p>2. Консультация: «Нужна ли закалка детскому организму?»</p> <p>3. Индивидуальные беседы</p>			Инструктор по физической культуре
<p>1. Консультация «Для родителей детей с недостаточно развитыми двигательными качествами»</p> <p>2. Разработать памятку для родителей «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»</p> <p>3. Неделя здоровья</p> <p>4. Индивидуальные беседы.</p>		Январь	Старшая медицинская сестра Инструктор по физической культуре
<p>1. Фотовыставка «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»</p> <p>2. Памятка для родителей «Симптомы и лечение ОРВИ»</p> <p>3. Консультация «Традиционные методы закаливания»</p> <p>4. Индивидуальные беседы.</p>		Февраль	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра
<p>1. Выставка рисунков детей и родителей «Если хочешь быть здоров - закаляйся»</p> <p>2. Индивидуальные беседы.</p>		Март	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
<p>1. Анкетирование родителей «Физкультурно-оздоровительные технологии для детей и родителей»</p> <p>2. Совместный спортивный досуг</p> <p>3. Консультация «Укрепляем организм или витаминизация»</p> <p>3. Индивидуальные беседы.</p>		Апрель	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
<p>1. Привлечение родителей к сдаче норм ГТО воспитанниками старшей и подготовительной группы</p> <p>2. Выставка фотографий «Спорт – радость-здоровье»</p> <p>3. Индивидуальные беседы.</p>		Май	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
<p>1. Оформление ширмы- передвижки «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»</p> <p>2. Консультация «Игротека подвижных игр дома»</p> <p>3. Индивидуальные беседы.</p>		Июнь	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
<p>1. Участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми.</p> <p>2. Консультация «Лето-пора закаляться».</p> <p>3. Индивидуальные беседы.</p>		Июль	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра Воспитатели
<p>Консультация «Плавание для закаливания»</p> <p>2. Встреча с родителями «Подведение итогов работы над проектом»</p>		Август	Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра

### **Ожидаемые результаты.**

1. Повышение уровня здоровья воспитанников, снижение заболеваемости.
2. Повышение компетенции педагогов в вопросах укрепления здоровья воспитанников
3. Повышение интереса родителей (законных представителей) к укреплению здоровья воспитанников.

Итог – оформление презентации по итогам реализации проекта, оформление картотеки игр, упражнений и консультаций»

### **Формы мониторинга.**

1. Результаты анкетирования родителей
2. Результаты анкетирования педагогов
3. Результаты анализа уровня заболеваемости воспитанников за учебный год