

Принят на заседании  
педагогического совета

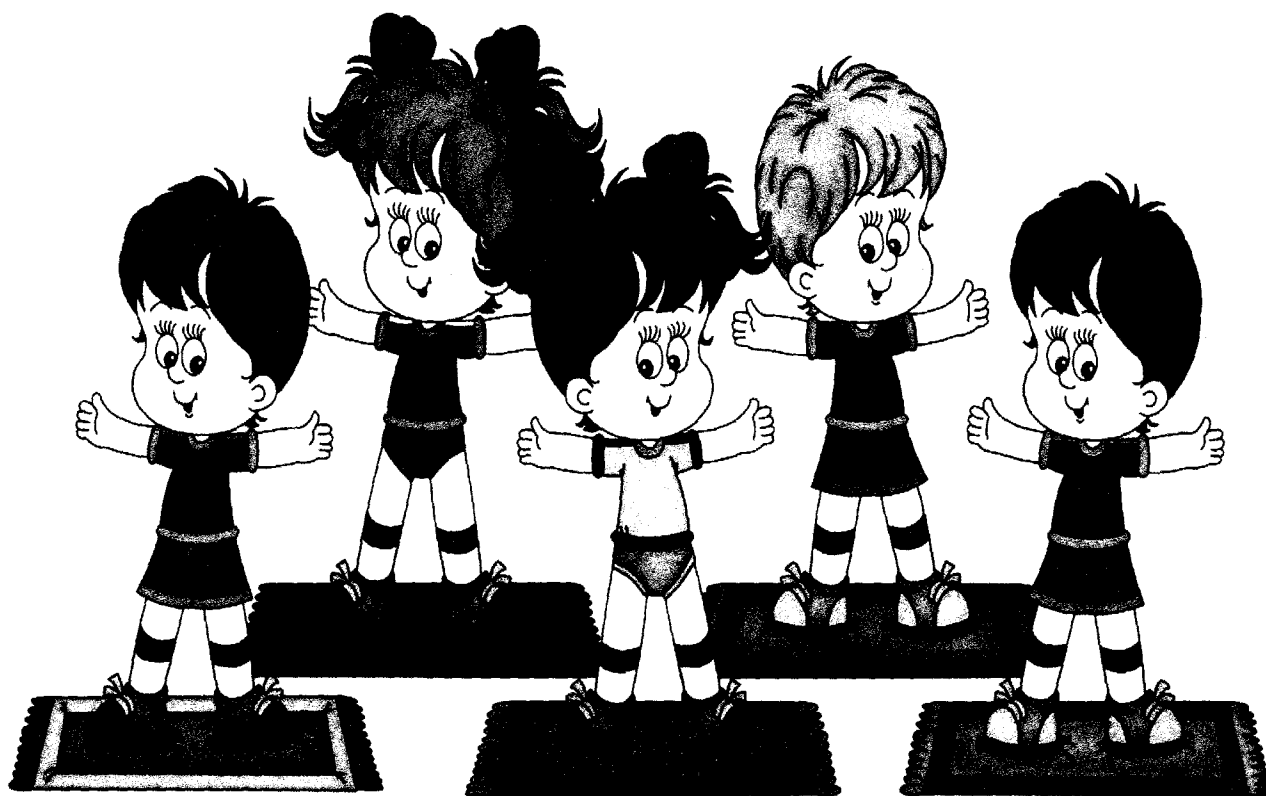
протокол № 3 от 04.12.21

приказ № 202 от 13.12.21

«Утверждаю»

Директор Дышекова Р.С.

**Проект на тему:**  
**«Физическое развитие и культура здоровья»**



Подготовила воспитатель:  
Шогенова З.Х.

**Тема проекта:** «Физическое развитие и культура здоровья».

**Тип проекта:** информационно-практический

**Вид проекта:** долгосрочный, групповой

**Воспитатель проекта средней группы :** Шогенова З.Х.

**Участники проекта:** дети средней группы, воспитатели, родители.

**Возраст детей:** 4-5 лет

**Срок проекта:** 4 месяца

**Проект на тему:**

### **«Физическое развитие и культура здоровья»**

#### **Актуальность**

Одной из главных задач нашей страны — формирование жизнеспособного подрастающего поколения. Поддержка и сохранение здоровья детей, конечно, регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, которые, безусловно, помогают достичь определенных результатов стабилизации улучшения детского здоровья. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровье-сберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Дошкольный возраст — особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды. Если обратится к исходным значениям слов «физическая» и «культура», то первое можно и не обсуждать, а вот слово «культура» в качестве исходного, означает «возделывание, воспитание, развитие, почитание, культ».

Основная задача привить ребёнку необходимость быть здоровым — значит активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## **Цель проекта**

Цель физического воспитания в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, трудового) развития детей и воспитания у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания:

1. Развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей; укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе непосредственно прикладных и спортивных), специальных знаний, привитие организаторских способностей.
3. Воспитание моральных волевых и эстетических качеств личности в духе принципов морального кодекса; содействие развитию интеллекта.

## **Задачи проекта**

**Выделяется несколько компонентов здоровья:**

1. Социальное здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

**Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.



- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе.
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулиста)



Физическое воспитание ребенка в семье имеет очень широкое содержание: сохранение и укрепление здоровья, закаливание, развитие мышечной силы, быстроты движений, выносливости, гибкости и ловкости; воспитание

привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями; разносторонне физическое развитие; владение определенным кругом знаний в области физической культуры; устойчивость организма ребенка к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе к будущим повышенным умственным и физическим нагрузкам в школе.

### **Основные этапы реализации проекта**

#### **Советы для того чтобы ребенок был здоров:**

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому развитию.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - все это пустой звук для ребенка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2.** Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай еще минут пять»). Если это происходит – ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.** Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

**Совет 6.** Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравится подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но какие-то качества, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

#### **Предполагаемый результат:**

1. систематизация работы по ЗОЖ в образовательном учреждении;  
формирование активной позиции у детей по здоровью-укреплению и здоровью-сбережению;

1. просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников имиджа здорового образа жизни;

обобщение и распространение результатов работы среди педагогических работников, дошкольников;

1. снижение уровня заболеваемости.

#### **Сотрудничество с родителями.**

1. Консультация для родителей на тему: «Физическое развитие и культура здоровья».

2. Консультация для родителей «Приобщение детей к народным традициям разных народов России»

#### **Консультация для родителей**

**«Физическое развитие и культура здоровья.» (приложение №1)**

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.



ФОНД 21 ВЕКА

[Фонд Образовательной и Научной Деятельности 21 века]  
ВСЕРОССИЙСКОЕ СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

**ДИПЛОМ**

**ПОВЕДИТЕЛИ**

I степени

II ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНКУРС  
«ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТА  
И ГРАЖДАНИНА РОССИИ 21 ВЕКА»

награждается

Группа воспитателей МОУ "СОШ № 3 им. Т.М. Катанчиева"  
с.п. Атжукино Кабардино-Балкарская Республика

**Шогенова Залина Хасановна**  
**Соблирова Альбина Хусеновна**

**ЗА РАБОТУ:**

«Физическое развитие и культура здоровья»

Материал находится в открытом доступе по адресу:  
<https://fond21veka.ru/publication/12/22/409936/>

Серия С №409936 22 марта 2022г.

Председатель организационного комитета конкурса,  
Главный редактор СМИ-Издания «Фонд  
Образовательной и Научной Деятельности 21 века»

М. Р. Гильмиев

[www.fond21veka.ru](http://www.fond21veka.ru)

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА:  
с 06.02.2022 г. по 31.05.2022 г.

