Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Добрыня»

***Проект***

*Тема : «Будь здоровым с ранних лет!»*

Авторы проекта:

Синякова А. А.- ст. воспитатель,

Казакова Н. А.-воспитатель

Республика Хакасия, Абакан 2017

**Содержание**

Краткая аннотация проекта

Постановка проблемы

Цели и задачи проекта

Стратегия достижения поставленных целей и задач

Ожидаемые результаты

Приложения

**Аннотация**

**Название проекта:** «Будь здоровым с ранних лет».

**Авторы проекта:**

Синякова А. А.- ст. воспитатель,

Казакова Н. А.-воспитатель

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников.

Здоровьесберегающие технологии прочно входят в учебно-воспитательный процесс. Особое место по формированию здорового образа жизни занимает систематическая воспитательная работа с детским коллективом.

Говоря о формировании здорового образа жизни подрастающего поколения вообще и о борьбе с вредными привычками в частности, нельзя оставить в стороне детские сады и школы. Ведь именно здесь, в течение многих лет, молодежь не только учится, обретает навыки общения с взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Можно сказать, что детский сад и школа являются важнейшим этапом, на котором можно и нужно воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Среди многочисленных проблем, стоящих сегодня перед российским обществом, одной из наиболее серьезных становится проблема наркомании, алкоголизма и курения. Масштабы и темпы распространения никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости среди детей и подростков в стране таковы, что ставят под угрозу физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной ее части.

В настоящее время большое значение в социальном обществе уделяется добровольческому труду. Институт ***Социального партнерства*** широко распространен во многих странах, в том числе и городах России.

***Социальное партнерство*** - (англ. partnership) -  
особый тип совместной деятельности между субъектами  
образовательного процесса, характеризующийся доверием,   
общими целями и ценностями, добровольностью и долговременностью  
отношений, а также признанием взаимной ответственности   
сторон за результат их сотрудничества и развития.

***Социальное партнерство***  — это широкий круг деятельности, включая традиционные формы взаимопомощи и самопомощи, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности без расчета на денежное вознаграждение.

Для социального партнерства  ценны такие качества личности как трудолюбие, доброжелательность к окружающим людям, забота и бережное отношение к природе, отзывчивость и милосердие, сформированная потребность к здоровому образу жизни.

Для реализации проекта рассчитана смета. (Приложение 1)

**Срок реализации проекта:** учебный год.

**Постановка проблемы**

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей являются актуальной проблемой современности. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, все возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией и инвалидов, рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России. В последнее десятилетие педиатры, гигиенисты, антропологи с большой тревогой отмечают особенно резкое ухудшение физического развития и других критериев здоровья, двигательной подготовленности. Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения.

Проблема здоровья детей в любом обществе актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В настоящее время перед нашим дошкольным учреждением существуют проблемы, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей при взаимодействии с семьей:

• несоблюдение режима дня в семье;

• большое количество детей в группах;

• уровень педагогической компетентности родителей не позволяет занять активную позицию в образовательном процессе ДОУ;

• несформированность потребности у детей, родителей и педагогов в здоровом образе жизни;

• недостаточное оснащение материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса.

Сознательное отношение к собственному здоровью нужно формировать в первую очередь у родителей, так как в семье закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний. Необходимо вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада, способствующее взаимодействию педагогов и родителей в процессе воспитания и развития ребёнка. Осуществление выбора оздоровительных технологий с учетом особенностей ДОУ. Разработка и апробирование модели формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников и их родителей.

**Цель и задачи проекта**

**Цель проекта:** Организация в МБДОУ «Д/с Добрыня»» социально - партнерского  движения *«Будь здоровым с ранних лет!»* через объединение активных, творческих педагогов, заинтересованных родителей и детей старшего дошкольного, младшего школьного возраста, формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья школьников.

**Задачи проекта:**

1. Сформировать инициативную группу педагогов и родителей, участвующую в данном движении.
2. Создать методические рекомендации по организации социально - партнерского  движения в детском саду и распространить опыт работы в других детских садах.
3. Составить план мероприятий и реализовать его в течение учебного года.
4. Развитие личности каждого ребенка через совершенствование физических качеств.
5. Воспитание навыков командного взаимодействия: содружества, ответственности и взаимовыручки.
6. Взаимодействие с родителями, социумом микрорайона «Красный Абакан».

|  |
| --- |
|  |

**Календарный план реализации проекта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | | | | Наименование мероприятий | Сроки начала и окончания (мес.,год ) | Ожидаемые итоги | | 1.Подготовительный этап- включает в себя планирование, оповещение, разработка планов. Подбор информации, сценариев по теме проекта. | сентябрь – октябрь | План проведения мероприятий.  Сценарии к мероприятиям.  Информирование.  Доля (85 %) педагогов и родителей воспитанников, принявших участия в добровольческих мероприятиях д/с | | 2. Основной этап - реализация проекта. «Будь здоровым с ранних лет!». | ноябрь – июнь | Работа согласно плана.  Уровень толерантности, трудолюбия, милосердия у детей старшего дошкольного возраста | | 3.Заключительный этап – определение задач для дальнейшей работы волонтеров. Усовершенствование проекта, поиск новых здоровьесберегающих технологий. | июль - август | План работы на следующий год  Увеличение количества партнеров - участников проекта | |

**Рабочий план реализации проекта**

1. Место проведения мероприятия: территория детского сада «Добрыня»
2. План реализации проекта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **наименование мероприятий** | **срок реализации** |
| 1. | Осенний марафон | ноябрь |
| 2. | Зимние забавы | январь |
| 3. | Весну привечаем, весело встречаем | апрель |
| 4. | Лето – жаркая пора, отдыхаем детвора! | июнь |

**Ожидаемые результаты**

Приобщение детей и родителей к подвижным играм на свежем воздухе, формирование навыков командного взаимодействия, приобщение родителей к организации активного отдыха детей. Формирование здорового образа жизни, развитие личности каждого ребенка через совершенствование физических качеств. Успешная реализация проекта может стать основанием организации социально - партнерского  движения в дошкольном образовательном учреждении. Мероприятия в рамках проекта позволят сформировать такие качества личности ребёнка, как трудолюбие, толерантность, потребность в здоровом образе жизни, доброжелательность, бережное отношение к природе, социализация. Предложенная система работы по организации социально - партнерского  движения может быть использована в ДОУ любого вида и типа, при условии заинтересованных активных, искренних, целеустремленных лидеров.

**Прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты реализации проекта**

1. Краткосрочные результаты — приобщение детей к подвижным играм на свежем воздухе, формирование навыков командного взаимодействия, приобщение родителей к организации активного отдыха детей
2. Долгосрочные результаты – формирование здорового образа жизни, развитие личности каждого ребенка через совершенствование физических качеств.

Критерии оценки эффективности проекта:

* Доля (%) педагогов и родителей воспитанников, принявших участия в добровольческих мероприятиях д/с
* Уровень толерантности, трудолюбия, милосердия у детей старшего дошкольного возраста
* Количество партнеров - участников проекта.

Механизм оценки:

* Отзывы
* Диагностика.
* Анкетирование.
* Опрос.

**Приложение 1**

Смета затрат на реализацию проекта

«Будь здоровым с ранних лет !»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Статья затрат | Всего  (руб.) |
| 1. | Материалы (грамоты, призы, подарки, канцтовары, энциклопедии, справочники по теме) | 10 000 |
| 2. | Услуги (интернет, автобус, такси и т.д.) | 10 000 |
| Итого: | | 20 000 |

**Приложение 2**

1. **«Осенний марафон»**

**Программа:**

1 конкурс: «Островки»:

   Участник команды кладёт обруч на землю, встаёт в него, берёт второй обруч, кладёт его рядом

   по линии прохождения дистанции и наступает в него и так, переставляя обручи, добирается до

   стойки в конце площадки, обратно бежит с обручами в руках.

   2 конкурс: «Эстафета с кубиками»:

   В центр площадки кладется обруч, внутри которого лежат кубики. На финише лежит пустой

   обруч. Задача каждого участника команды перенести кубики (по одному) в пустой обруч.

   обратно вернуться бегом.

   3 конкурс: «Эстафета с мячом»:

   Первый участник бежит до ограничительной линии, за которой находится мяч, берет мяч в руки

   и возвращается назад, передавая мяч следующему участнику, который возвращает его на место.

   Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой.

   4 конкурс: «Числа»

Описание игры.

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает.

Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий говорит «три» - все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» - руки на пояс, при слове «тридцать» - руки вперед и т.д. (Можно придумать самые разные движения).

Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Правила игры.

1. Участники заранее договариваются - какое из чисел – какое действие обозначает.
2. Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.
3. Водящий называет определенное число – участники должны быстро выполнить соответствующее действие.
4. Водящий может называть числа в любом порядке.
5. Игрок, допустивший ошибку, отходит на один шаг назад и там продолжает игру.
6. Выигрывает тот, кто по окончании игры останется на исходной позиции.

   5 конкурс: «Передача эстафетной палочки»

   6 конкурс: «Часы»

Часы - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание.

Описание игры.

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.

Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.

Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Правила игры.

1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так».
2. Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме.
3. Остальные по очереди прыгают через скакалку.
4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.
5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете – меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.
6. **Зимние забавы**

**Программа:**

1 конкурс: «Белые медведи»

Белые медведи – подвижная коллективная игра для детей начальной школы. Развивает активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом игры.

Описание игры.

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время «медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата».

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Правила игры.

1. На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь».
2. Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.
3. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат».
4. Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.
5. Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих.
6. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!»
7. «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.
8. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».
9. Когда будут переловлены все «медвежата» - игра заканчивается.
10. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание.

Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

2 конкурс: «Пингвины»

В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно – взять мяч в руки и вернуться бегом.

3конкурс: «Два мороза»

Описание игры

На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посредине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пустится?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!" После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

Правила игры

1. На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посредине стоят два "мороза".
2. "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пустится?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"
3. После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают.
4. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

4 конкурс: «Льдинка»

Играющие встают парами и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинка,

Прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят

Дзинь, дзинь …

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с друг другом. Хлопают в ладоши и приговаривают: дзинь - дзинь, дзинь - дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру можно включать разные движения: попрыгушки, легкие подскоки, топотушки и т. д.

1. **Весну привечаем, весело встречаем**

**Программа:**

1 конкурс: «Болото»

Перекладывая листочки-дощечки, команды должны перейти «болото», не замочив ноги. Выигрывает команда, затратившая на переход меньше времени, меньшее количество раз ступившая на землю.

2 конкурс: «Щуки и лягушата»

Выбираем маму или папу щукой, а для  «лягушат» рисуем на песке кружочки-домики. «Лягушата» резвятся на просторе, а с появлением «щуки» прячутся в домиках. Пойманные лягушата становятся щуками и принимают участие в охоте. После каждой охоты два «домика» на песке стираются, и задача лягушат усложняется: теперь им нужно ютиться в одном маленьком домике по несколько человек.

Садовник

Каждый играющий называется каким-нибудь цветком. Водящий говорит:

Я садовником родился,

Не на шутку рассердился,

Все цветы мне надоели,

Кроме… тюльпана.

Названный цветок должен быстро откликнуться:

— Ой!

— Что с тобой?

— Влюблен!

— В кого?

—В розу!

Теперь аналогичным образом откликается «роза», и игра продолжается.

3 конкурс: «Я знаю 5 названий городов»

Это игра с мячом. Играющий бьет мячиком  по земле со словами: «Я знаю пять имен мальчиков (девочек, названий городов, животных, цветов и т.д.): Коля – раз, Петя – два, Игорь – три, Слава – четыре, Саша - пять». Когда кидается мяч – произносится только одно имя (название). Если игрок делает большую паузу, долго думает или произносит уже названное имя, то мяч передается другому игроку.

Побеждает игрок, который дольше всех играл с мячом и ни разу не ошибся.

4 конкурс: «Колечко, колечко»

Играющие садятся в ряд и складывают руки лодочкой. Водящий зажимает в ладонях колечко. Затем обходит всех игроков по очереди, вкладывая каждому в "лодочку" свои сложенные "лодочкой" руки и незаметно вкладывает этот предмет в ладони одного из игроков. Затем произносит: Колечко-колечко, выйди на крылечко! - и «отмеченный» игрок должен вскочить с лавочки и выбежать. При этом задача остальных игроков - удержать убегающего в своих рядах, поэтому, тот у кого колечко старается не показывать, что колечко у него.

1. **Лето - жаркая пора, отдыхает детвора**

**Программа:**

1 конкурс: «Перенеси предмет»

На старте стоят у каждой команды 6 предметов (кубики или кегли), до финиша расположены гигантские следы босых ног. Необходимо взять один предмет и прыгая по следам, донести его до финиша и поставить в обруч, вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесет быстрее всех.

2 конкурс: «Игры с мячом»

Для этой игры нужна небольшая площадка, стена, мяч.

Каждый игрок должен выполнить десять упражнений:

1. Десять раз подряд ударить мячом об стену, отбивая его, как в волейболе.
2. Девять раз стукнуть мячом об стену, ударяя по нему ладонями снизу.
3. Восемь раз бросить мяч из-под правой ноги, ударяя о стену, а от стены поймать мяч руками.
4. Семь раз бросить мяч из-под левой ноги, ударяя его о стену, и от стены поймать мяч руками.
5. Стоя лицом к стене, шесть раз бросить мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, ударился о стену, и затем поймать его в руки.
6. Пять раз, стоя спиной к стене, бросить мяч между ног, быстро повернуться и поймать его в руки после удара о стену.
7. Четыре раза бросить мяч о стену так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова ударить об стену и затем поймать.
8. Ударить мяч об стену три раза, сложив ладони лодочкой.
9. Два раза ударить мяч об стену сложенными вместе кулаками.
10. Подбросить и ударить мяч об стену прямым пальцем один раз.

После этого нужно сдать «экзамен»: каждое упражнение проделывается по одному разу, при этом нельзя смеяться и разговаривать.

Если игрок с мячом во время выполнения какого-либо задания ошибся - мяч переходит к следующему по очереди игроку. По возвращению хода игра продолжается с момента, на котором игрок ошибся (но с "нуля", т.е. если из 8 сделано 5, потом ошибка, то когда дойдет ход, нужно снова сделать 8). Победителем считается тот, кто первым выполнит все задания.

3 конкурс: «Ворота»

Двум участникам игры завязывают глаза. На расстоянии 30 метров от каждого в землю воткнуты по две палки, соединенные сверху лентой - ворота. Задача играющих - быстрее проползти в ворота, не задев их. Зрителям, разрешается подсказывать, куда идти участникам игры.

4 конкурс: «Горелки»

Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперёд, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придётся водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребёнком, которого поймал.

Другой из этой пары становится водящим.

Косой, косой,

Не ходи босой,

А ходи обутый,

Лапочки закутай,

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут,

Не найдёт тебя медведь.

Выходи, тебе гореть

Перетяги

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры.

Победивший теперь может помочь товарищам — обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника. Можно играть и так: игроки, стоящие друг против друга, хватаются за правые руки, левые — за спиной, и перетягивают одной рукой. Побеждает команда, захватившая больше пленных.

5 конкурс: «Штандер»

Мы в детстве во дворе играли в такую игру, которая называется "Штандер". Все встают в круг. Выбирают ведущего, для него подбрасывают мяч и разбегаются врассыпную. Его задача поймать мяч, крикнуть "Штандер". По этой команде все замирают на месте (Шевелиться нельзя). А ведущий пытается мячом выбить кого-то. Если попал, тот становится ведущим - бежит за мячом и как только мяч попал в руки, снова кричит "Штандер" и все повторяется снова.... Очень весело и интересно...