

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ясли – сад комбинированного типа № 383 города Донецка»**

# **Проект «Мой друг спорт»**

**Автор: Ткаченко Валентина Викторовна  
инструктор по физической культуре**

Донецк

### **Участники проекта:**

Администрация МБДОУ «Ясли - сад № 383 г. Донецка», инструктор по физкультуре, дети 4-7 лет, воспитатели групп, музыкальные руководители, родители.

### **Тип проекта:**

Краткосрочный

### **Автор проекта:**

Инструктор по физкультуре

Ткаченко Валентина Викторовна

### **Первый этап.**

Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.

### **Проблема:**

- Как укрепить здоровье воспитанников?
- Что нужно знать, чтоб стать здоровым?

*Недостаточная информированность детей и родителей о значении и пользе подвижных и спортивных игр, о разных видах спорта и их значении, о здоровом образе жизни, об истории возникновения спортивного инвентаря. Дети знают, что такое физкультура, но не знают, что такое спорт. Играют со спортивным инвентарём, но не знают истории его появления.*

### **Актуальность проблемы:**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.

В настоящее время ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий

уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и его значении в жизни ребёнка.

Многие родители, к сожалению, недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Родители не занимаются физическими упражнениями совместно с ребенком. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаляют организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Вот почему проблема сохранения интереса к спорту у родителей и детей становится актуальной. Так возникла идея проекта: через тесное взаимодействие с семьями воспитанников расширить представления детей о спорте и здоровом образе жизни, сформировать интерес у родителей к совместным занятием спортом, показать родителям важное здоровьесохраняющее значение подвижных и спортивных игр, физкультуры в жизни ребенка.

### **Новизна работы**

Предполагает изменение классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения элементов нетрадиционных методов в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное: на каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка.

**Проект предполагает внедрение в физкультурно – оздоровительную работу следующих инновационных игровых технологий:**

### **Квест - игра**

В ходе игры детям необходимо искать различные предметы, находить им применение, разговаривать с различными персонажами в игре, решать

головоломки. Такую игру можно проводить как в помещении, или группе помещений. Квест – это командная игра. Идея игры проста – команда или команды, выполняя различные задания (интеллектуального, спортивного характера), перемещаются из одного места в другое, а на этапе завершения игры получают ответ на основную загадку. Но изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, дети получают подсказку к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию.

Используя технологию квест – игры мы даем возможность детям:

- самостоятельно добывать знания, выстраивать работу по алгоритму;
- приобретать навыки, используя различные виды деятельности, такие как поиск и систематизация информации по теме, проведение исследования в образовательной среде;
- учиться делать собственный выбор;
- умение пользоваться разнообразными источниками информации.

Таким образом, Квест - игры одно из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребёнка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией.

### **Фитбол – гимнастика**

По структуре напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трёхчастной формой, где есть: вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; основная часть – освоение общеразвивающих упражнений; заключительная – подвижная игра и релаксация. Атмосфера этих занятий более положительная, наши дети их любят больше чем классические занятия.

### **Методика «Мягкая школа» Э. Глушко**

В этой методике используется телесно-ориентированный подход, нет какого-то определенного набора движений, которые надо заучивать. Дети в ходе занятий разбиваются на пары, тройки.

В процессе занятий мы создаём проблемные ситуации, которую дети, взаимодействуя друг с другом должны преодолеть. Эти ситуации могут быть сложны на физическом уровне, но реальны для их возможностей. Ситуации от простейших постепенно усложняются. Преодолевая их, ребята чувствуют, что их возможности гораздо больше, чем они представляют себе. Мы учим детей не упражнениям, а способам создания собственных средств выхода из трудных положений. Основными принципами Мягкой Школы являются: · единства тела и психики; · постепенности и последовательности; · безопасности; · игровой подход; · ситуативный подход.

Структура занятий:

- зачин (одна-две игры для поднятия настроения);
- физкультура – разминка (в кругу), растяжка, упражнения на силу, ловкость и выносливость, упражнения на баланс и равновесие:
- базовые упражнения – акробатика, выползание, толкание, выкручивание и прилипание;
- игры;
- заминка – упражнения на дыхание, расслабление, нормализацию мышечного тонуса.

### **Занятие по карточкам**

На таких занятиях дети с большим интересом выполняют основные виды движений. Они дают возможность обеспечить индивидуальный подход одновременно к большому количеству детей. Инструктор, зная возможности детей, с помощью индивидуальных карточек может регулировать нагрузку. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам – с лентами, мальчикам с

фитболами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Каждый ребёнок получает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.

### **Игровой стрейчинг**

Помогает активизировать защитные силы организма детей, овладеть навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, влияет на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Из опыта работы можно заметить, что дети охотнее двигаются они входят в образ и более качественно выполняют упражнения. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

### **Игровой самомассаж**

Это основа закаливания и оздоровления детского организма. Все упражнения выполняются в игровой форме в сопровождении музыки, что создаёт у детей радостное настроение. Дошкольники получают установку на сознательную устремлённость к здоровому образу жизни.

Может включать в себя:

**Элементы дыхательной гимнастики.** Которые учат детей прислушиваться к своему состоянию, учат расслабляться ,регулировать процесс дыхания

**Элементы точечного массажа.** Способствует оздоровлению организма, воздействию на отдельные участки тела, способствует запуску иммунной системы

**Элементы пальчикового массажа.** Стимулирует биологически активные точки, способствует развитию мелкой моторики рук, развитию ориентации в пространстве.

Обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений. Позволяет мне формировать начальные представления о некоторых видах спорта, устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности.

Играя, дети преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Говоря об оздоровительном эффекте элементов спортивных игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно -сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей . Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ.

Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Использование спортивных игр помогает нам не только повысить двигательную активность детей, совершенствовать их умения и навыки, развивать двигательные качества, но и служат хорошей мотивацией к здоровому образу жизни дошкольников.

Использование новых игровых технологий в формировании здорового образа жизни детей открывает новые возможности, улучшает качество образовательного процесса, увеличивает интерес к физической культуре и спорту, повышает двигательную активность, эмоционально раскрепощает детей.

#### **Цель проекта:**

Формирование социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально

значимых личностных качеств посредством знакомства с различными видами спорта и историей возникновения спортивного инвентаря и внедрение инновационных игровых технологий в физкультурно – оздоровительную работу.

### **Задачи проекта:**

#### *Для детей:*

1. Укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности.
2. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
3. Расширение знаний детей о разных видах спорта посредством подвижных игр с целью физического и социально-нравственного совершенствования.
4. Развитие у детей интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.
5. Развитие у детей стремления к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой и спортом
6. Воспитание олимпийских ценностей и идеалов спорта, как одного из средств гармоничного развития личности.

#### *Для педагогов:*

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Создание картотек игр подвижных, народных, игр-эстафет, дидактических, настольно-печатных .
3. Пополнение тематических циклов бесед по теме физической культуры, спорта и здоровому образу жизни.
4. Обновление картотеки мультфильмов и детской художественной литературы, музыкальных песен на спортивную тематику.

5. Создание необходимой развивающей предметно-пространственной среды для полноценного физического развития дошкольников.

***Для родителей (законных представителей):***

1. Повышение активности родителей (законных представителей) воспитанников в участии в различных формах партнерства с детским учреждением по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

2. Развитие творческих и физических способностей в спортивной деятельности.

3. Формирование интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях и занятиях спортом совместно с детьми.

4. Пропаганда здорового образа жизни.

5. Формирование потребности в организации активного отдыха с детьми.

**Второй этап**

***Организация деятельности детей в рамках проекта***

<b>Виды деятельности</b>	<b>Тема</b>
1. Экспериментальная деятельность. Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях)	«Мячи такие разные». «Спорт и спортивные соревнования, что это и когда возникли?». «Летние виды спорта». «Зимние виды спорта». «Олимпийские игры, что это?». «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?». «Скакалки своими руками».
2. Сбор и систематизация информации	1. Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта, спортивного инвентаря, спортсменов. 2. Просмотр презентаций: «Как появился мяч», «Виды

- спорта с мячом», «Олимпийские игры», «Летние и зимние виды спорта», «Здоровый образ жизни», «Откуда пришел обруч», «История скакалки» и др.
3. Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Мячи такие разные», «Узнай чье это?», «Выбери игры ... с мячом, ракеткой, сеткой», «Одень спортсменов перед соревнованием», «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование» и др.
4. Стенгазеты «Мой весёлый, звонкий мяч»; коллажи «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» (оформление выставок).
5. Беседы: «История возникновения мяча», «Мячи разных видов спорта», «В какие игры вы играете дома?» «Что такое спорт? », «История Олимпийских игр», «Обруч или хула-хуп», «История возникновения скакалки» и др.
6. Викторины «Чей это мяч?», «Зимние виды спорта», «В стране здоровячок», «Спортивная викторина».
7. Фоторепортажи с соревнований.

3. Физкультурная деятельность детей

1. **Класические ООД по физкультуре.**
2. ООД с использованием инновационных игровых технологий: фитбол-гимнастики, стрейчинга, самомассажа.
3. Квест – игры
4. ООД по карточкам
2. Пешие прогулки.
3. Подвижные и спортивные игры, эстафеты на свежем воздухе.
4. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения с

элементами инновационных технологий.

5. Занятия по плаванию

6. Физкультурные минутки, физкультурные паузы.

7. Спортивные развлечения, праздники:

- «Скакалкин марафон»;

- «Остров сокровищ»;

- «Жёлтый, красный, голубой не угнаться за тобой»;

- «Зимние чудеса»;

- «Будущие олимпийцы нынче ходят в детский сад»;

- «Быть здоровым не болеть»;

- «Обруч, я – друзья»;

- «Спортландия»;

- Малые олимпийские игры «Малыш».

8. Дни здоровья.

9. Иммунная гимнастики, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения.

10. Занятия по лечебной физкультуре.

4. Творческая  
деятельность детей

1. Придумывание рассказов и сказок о спорте, спортсменах, спортивном инвентаре.

2. Разучивание стихов о спорте, разгадывание загадок.

3. Чтение произведения В. Голявкина «Про Вовкину тренировку»; Е. Ильин «Олимпиец»; И. Моревой «Зарядка и простуда «Скакалочка», «Любимый мяч» и др.

4. Сюжетно-ролевые игры: «Магазин спортивных товаров», «Спортивный комментатор», «Репортаж с зимних олимпийских игр», «Строители», «Магазин полезных продуктов», «Тренировка спортсменов», «Мы -спортсмены», «Туристы» и т.п.

5. Создание рисунков о спорте. Срисовывание

	спортивных картинок. Выставки рисунков: «Мой друг спорт», «Мячи такие разные», «Олимпийский флаг».
5. Мир музыки	1. Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «О спорте», «Трус не играет в хоккей», «Песенка о спорте», «Закаляйся, если хочешь быть здоров» и т.д.
<b>Работа с родителями</b>	
Родительское собрание	1. «Необычные игры с мячом»
Беседы, консультации, анкеты	1. Анкета для родителей по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни. 2. «Скакалка в жизни ребёнка». 3. «Физкультура как профилактика болезней». 4. «Дыхательные упражнения для развития речи детей» 5. «Правильный выбор детского обруча, какой хула-хуп лучше купить для ребёнка?». 6. «Физическая готовность ребёнка к школе»
Практические задания	1. Разучивание стихов и загадок о спорте. 2. Изготовление нестандартного оборудования для спортзала и спортивных уголков в группах. 3. Совместное творчество с детьми: - изготовление стенгазет «Мой весёлый, звонкий мяч»; - участие в конкурсе рисунков и поделок «Мой друг - спорт»; 4. Просмотр мультфильмов и фильмов на спортивную тематику; 5. Поход с детьми на стадион, ледовую арену, тренажерный зал; 6. Участие в спортивном развлечении «Папа, мама, я -

любим спорт не зря!».

### **Работа с педагогами**

1. Перспективное планирование по теме.
2. Конспекты занятий по теме проекта.
3. Тематические недели: «Мой весёлый, звонкий мяч», «Движение - это жизнь», «Обруч, я – друзья».
3. Сборник стихов, загадок и пословиц про спорт.
4. Презентации по теме проекта.
5. Презентация проекта.
6. Квиз – игра «Со спортом по жизни»
6. Консультации:
  - «Дыхательные упражнения для развития речи детей»;
  - «Необычные игры с мячом»;
  - «Предупреждение детского травматизма в детском саду».

### ***Продукты проекта для детей:***

1. Альбом «Стихи и загадки про спорт».
2. Ди « Спортивное оборудование», «Виды спорта», «Мячи такие разные», «Одень спортсмена перед соревнованиями».
3. Фоторепортажи с соревнований «Мы сильные, ловкие, умелые».
4. Выставка поделок и рисунков «Мой друг - спорт», «Мячи такие разные».
5. Выставка стенгазет «Мой весёлый, звонкий мяч» и коллажей «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
6. Нестандартное оборудование для спортзала и спортивных уголков групп.
7. Самодельные игры с мячом для развития дыхания, ловкости, глазомера.
7. Спортивные развлечения и праздники.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения особое место занимают **спортивные праздники и развлечения**. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. При проведении спортивных праздников, организации досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Практика показывает значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к здоровому образу жизни. Совместная деятельность учит детей, сопереживать успехам и неудачам своих товарищей, радоваться достижениям, поддерживать хорошие отношения между собой, проявлять заботу к младшим, застенчивым и неловким детям. Широко используются игры – аттракционы, игровые упражнения, построенные на разнообразных двигательных действиях, загадки, музыкальные произведения, которые способствуют положительному, эмоциональному настрою детей.

8. Презентации: «Как появился мяч», «Виды спорта с мячом», «Олимпийские игры», «Летние и зимние виды спорта», «Здоровый образ жизни», «Откуда пришел обруч», «История скакалки»,

***Продукты проекта для педагогов:***

1. Конспекты по теме проекта.
2. Обновленные картотеки мультфильмов и детской художественной литературы, музыкальных песен на спортивную тематику.
3. Презентации по теме проекта.
4. Сборник стихов, загадок и пословиц про спорт.
5. Презентация проекта.
6. Комплексно – тематическое планирование по теме проекта.
7. Картотеки народных игр, подвижных игр с мячом, скакалкой, обручем, дыхательных упражнения для развития речи дошкольников, настольно – печатных.
8. Тематические циклы бесед по теме физическая культура, спорт и здоровый образ жизни.

***Продукты проекта для родителей:***

1. Анкетирование по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни.

2. Родительские собрания «Необычные игры с мячом» развитие речи.

3. Консультации: «Скакалка в жизни ребёнка», «Физкультура как профилактика болезней», «Дыхательные упражнения для развития речи детей», «Правильный выбор детского обруча, какой хула-хуп лучше купить для ребёнка?», «Физическая готовность ребёнка к школе».

4. Папки передвижки: «Игры с мячом для развития речи», «Игры с обручем»

5. Совместное творчество с детьми:

- рисунки и поделки на тему «Мой друг – спорт»;

- выставка стенгазет «Мой весёлый, звонкий мяч».

6. Изготовление с детьми нестандартного спортивного оборудования.

7. Спортивное развлечение «Папа, мама, я - любим спорт не зря!».

8. Фотовыставки спортивных развлечений и праздников.

Анкетирование родителей (законных представителей) детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий и даже от здорового соперничества в подвижных играх. Первое, с чем сталкиваются работники дошкольных учреждений — это низкая мотивация у детей к двигательной активности. Общая картина такова: «дети испытывают двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Многие дети имеют нарушения осанки, задержку речевого, эмоционального и психического развития.

Формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Ведь основа здорового образа жизни должна закладываться в первую очередь в семье, а в дошкольном учреждении мы лишь продолжаем ее.

Поэтому я регулярно провожу просветительскую работу по вопросам физического воспитания и приобщения к здоровому образу жизни среди родителей (законными представителями) воспитанников:

- консультации о значении игры в жизни ребенка «Игры, которые лечат», «Игры для развития речевого дыхания»;

- в родительских уголках и на сайте МДОУ размещается информация по данной теме: «Роль игры в воспитании детей», «Игры с детьми зимой», «Игры с песком и водой», «Как организовать квест дома» и т.п.

Также привлекаем родителей к участию в тематических конкурсах и выставках, к изготовлению нестандартного оборудования для спортивного зала и разнообразных игр.

Размещение на сайте МДОУ и социальных сетях фото- и видео- отчетов о спортивных развлечениях и праздниках, о проведённых выставках совместных творческих работ родителей и детей, помогает нам показать достижения детей. А в условиях карантина и сохранить доверительные и партнерские отношения с родителями.

### **Третий этап:**

#### **Презентация материалов проекта**

1. Выставка рисунков детей на тему: «Мячи такие разные», «Олимпийский флаг», «Мой друг – спорт».
2. Сборник стихов, загадок и пословиц о разных видах спорта и их значении для человека (при участии родителей).
3. Выставка коллажей «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта».
4. Выставка стенгазет «Мой весёлый, звонкий мяч».
6. Фоторепортажи с соревнований «Мы сильные, ловкие, умелые».
5. Презентация проекта на Педагогическом Совете.

### **Четвёртый этап:**

#### **Ожидаемые результаты проекта:**

##### **Для детей:**

1. Укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности.
2. Сформированность знаний детей о разных видах спорта, об истории появления мяча и обруча, об истории Олимпийских игр.

3. Сформированность начальных представлений дошкольников о здоровом образе жизни.

4. Сформированность потребности в ежедневной двигательной деятельности.

5. Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил здорового образа жизни.

6. Понимание детьми важности занятий физкультурой и спортом.

7. Обогащение знаний о разных видах спорта.

8. Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией.

#### **Для педагогов:**

1. Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью.

2. Обогащение знаний о разных видах спорта, об Олимпийском движении, об истории появления спортивного инвентаря.

3. Установление доверительных и партнерских отношений с родителями.

#### **Для родителей:**

1. Информированность о роли физического воспитания и значимости мяча и обруча в физическом развитии дошкольника.

2. Понимание важности занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья своих детей.

3. Проявление интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях и занятиям спортом совместно с детьми.

4. Сформированность потребности в организации активного отдыха с детьми.

#### **Ресурсное обеспечение:**

1. Презентации.

2. ПК.

3. Видеофильмы, мультфильмы.

4. Фотоматериалы.

5. Музыкальный центр.
6. Аудиозаписи.
7. Художественная литература.
8. Дидактические игры

#### Приложение:

1. Конспекты ООД с применением инновационных игровых технологий.
2. Сценарии спортивных праздников и развлечений в детском саду;
3. Комплексно-тематическое планирование тематических недель.
4. «Золотые правила» футбол-гимнастики. Этапы освоения
5. Комплексы упражнений по игровому стрейчингу, игровому самомассажу.
6. Анкеты для родителей по данной теме.
7. Консультации для родителей.
8. Наглядная информация для родительских уголков и воспитателей .
9. Квиз – игра «Со спортом по жизни»
10. Консультации для воспитателей.
11. Художественное слово на спортивную тематику (загадки, стихи).

#### **Методическое обеспечение:**

#### Литература:

1. Бабенкова, Е.А, Федоровская, О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет /Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. - М.:ТЦ Сфера, 2009.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. – Изд. 5-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.
3. Виммерт, Йорг. Олимпийские игры.- М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007;
4. Документы:
  - Государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04 апреля 2018 г № 287);

- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
  - Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
  6. Интернет ресурсы
  7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2004.
  8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. И.М. Коротков– М.: ФиС, 2001.- 56с.
  9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004.
  10. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. Волгоград. 2009.
  11. Тимофеева Н. В. Нетрадиционные формы занятий с дошкольниками. Москва, Учитель, 2014 г.- 128 с.
  12. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003.
  13. Фомина А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.
  14. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. - М., «Восхождение», 1998.
  15. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003.

## Приложение №1

### Анкета для родителей

### Физкультурно-оздоровительная работа

#### **Уважаемые родители!**

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной.

#### **1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое \_\_\_\_\_

#### **2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья человека?**

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое \_\_\_\_\_

#### **3. Оцените состояние здоровья**

Свое

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

Ребенка

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

#### **4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение прошлого года?**

- Да            Сколько раз? \_\_\_\_
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний?

\_\_\_\_\_

#### **5. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время посещения детского сада?**

- Улучшилось
- Осталось таким же
- Ухудшилось

#### **6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?**

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое \_\_\_\_\_

**7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

- Да
- Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни		Выходные дни
_____	Прием пищи	_____
_____	Ночной сон	_____
_____	Дневной сон	_____
_____	Прогулка	_____

**8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома**

Будние дни (вечер)    Выходные дни (Поставить буквы «Б» или «В»)

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое

**9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое \_\_\_\_\_

**10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое \_\_\_\_\_

**11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?**

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое \_\_\_\_\_

**12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?**

В детском саду

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое \_\_\_\_\_

Вне детского сада

- Средства массовой информации
- Интернет

- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое \_\_\_\_\_

**13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое \_\_\_\_\_

**14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое \_\_\_\_\_

**15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?**

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое \_\_\_\_\_

**16. Испытываете ли Вы недостаток двигательной активности?**

- Да
- Нет
- Иногда

**17. Продолжите следующее утверждение:**

«Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_%, потому что я \_\_\_\_\_

**20. Состав семьи \_\_\_\_\_**

**21. Количество детей \_\_\_\_\_**

*Спасибо за сотрудничество!*

**Уважаемые родители!**

**Просим вас принять участие в опросе по теме: «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье».**

**1. Сколько детей в Вашей семье?** \_\_\_\_\_

**2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?**

- Папа \_\_\_\_\_

- Мама \_\_\_\_\_

**3. Имеется ли в доме спортивный снаряд? Кокой?**

Да \_\_\_\_\_

Нет

**4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?**

Да \_\_\_\_\_

Нет

**5. Соблюдает ли ребенок дома режим дня?**

Да

Нет

Иногда

**6. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?**

Да

Нет

Иногда

**7. Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены?**

Да

Нет

Иногда

**8. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Укажите какие.**

Да \_\_\_\_\_

Нет

**9. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? Укажите какие.**

Да \_\_\_\_\_

Нет

Иногда

**10. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?**

**11. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?**

Папа

Мама

Всей семьей

**12. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?**

Да

Нет

Иногда

**13. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?**

Да

Нет

Иногда

**14. Какими видами деятельности обычно занимается ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни? Возможно несколько вариантов ответа:**

<ul style="list-style-type: none"><li>• подвижные игры;</li><li>• настольные игры;</li><li>• просмотр телепередач;</li><li>• чтение книг</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• конструирование;</li><li>• музыкально-ритмическая деятельность;</li><li>• изобразительная деятельность;</li><li>• спортивные игры;</li></ul>
--	--

*Спасибо!*

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРОСИМ ВАС ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

1. ФИО ребенка, количество детей в семье \_\_\_\_\_

2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка: *(нужное подчеркнуть)*

первая, вторая, третья, четвертая, не знаю.

3. Каково физическое развитие Вашего ребенка? *(нужное подчеркнуть)*

Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост.

4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?

*(нужное подчеркнуть)*

Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие.

5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?

\_\_\_\_\_

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день? \_\_\_\_\_.

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно?

\_\_\_\_\_

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? \_\_\_\_\_

9. Соблюдает ли он его? \_\_\_\_\_ .

10. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? *(нужное подчеркнуть)*

- мама (да, нет), папа (да, нет); дети (да, нет) ; взрослый вместе с ребёнком (да, нет)

- регулярно, нерегулярно.

11. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)

Да Нет

12. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

\_\_\_\_\_

13. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? \_\_\_\_\_

14. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка: *(нужное подчеркнуть)*

а) облегченная форма одежды на прогулке;

б) облегченная одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры;

г) хождение босиком;

д) систематическое проветривание помещений группы;

е) прогулка в любую погоду;

ж) полоскание горла водой комнатной температуры;

з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

**14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома:**

- детский спортивный комплекс,
- лыжи,
- коньки,
- клюшка для игры в хоккей,
- велосипед,
- самокат,
- мяч,
- скакалка,
- обруч,
- кегли,
- бадминтон,
- другое \_\_\_\_\_

**15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?** \_\_\_\_\_

**16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?** \_\_\_\_\_

**17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:**

- подвижные игры,
- спортивные игры и упражнения,
- настольные игры,
- конструирование,
- лепка,
- просмотр телепередач,
- музыкально-ритмическая деятельность,
- чтение книг с родителями,
- трудовая деятельность,
- походы
- другое \_\_\_\_\_

**18. Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить?** \_\_\_\_\_

*Спасибо!*