

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 12 «Золотой ключик»
Старшая группа «Полянка»

ПРОЕКТ: «Здоровый образ жизни и спорт»



Воспитатели: Худи Ксения Васильевна
Ануфриева Надежда Иосифовна



Содержание:



1. Введение.
2. Актуальность проекта.
3. Цель проекта.
4. Задачи проекта.
5. Предполагаемый результат.
6. Итог работы.
7. Список использованной литературы.
8. Приложение.

Ведение

Здоровый образ жизни - это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.

Что такое здоровье? Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В обобщенном виде здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т.е. обеспечивать свое благополучие.

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

Актуальность проекта:

- Повышение мотивации коллектива ДООУ к внедрению ЗОЖ и осознанного отношения к спорту.
- В наши дни здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, материальную обеспеченность, профессиональное долголетие и благополучную старость. Следовательно, здоровье в современном обществе приобретает особое, приоритетное значение. В современном мире актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих сдвиги в состоянии здоровья. Таким образом, здоровый образ жизни является предпосылкой для всех остальных сторон жизнедеятельности.



Цель проекта:

- Пропаганда здорового образа жизни и популяризация ценностей физической культуры и спорта среди коллектива ДООУ.



Задачи проекта:

Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.

Повышать интерес к здоровому образу жизни среди коллектива.

Способствовать повышению информированности коллектива о здоровом образе жизни.

Вовлекать коллектив в спортивно-оздоровительную деятельность.



Предполагаемый результат:

1. Повышение уровня информированности коллектива ДОО о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.
2. Увеличение числа занятых во внеурочное время в кружках и секциях.
3. Снижение уровня заболеваемости коллектива.
4. Участие в различных соревнованиях.



Этапы реализации:

1. Подготовительный: Сбор методической литературы, провести анкетирование с целью выяснения желания коллектива участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей. Наладить взаимодействие с партнерами по реализации проекта, установить сроки и порядок организации мероприятий, направленных на реализацию проекта). Мотивировать коллектив на активное участие в проекте. Издать рекламные плакаты, объявления.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ПРОСТРАНСТВО ДОУ **А Б В**

Физкультурно-оздоровительная работа

Для старших дошкольников

- планирование
- занятия
- упражнения
- спортивно-досуговые мероприятия



2. **Этап реализации.** Практическая реализация проекта. Создание предметно- развивающей среды, отработка взаимодействия с воспитателями и узкими специалистами, с родителями воспитанников группы ДОО.



3. **Итоговый.** Приобщение коллектива к занятию спортом и ведению здорового образа жизни, желание записаться в различные секции города, участие в соревнованиях, повышение коллектива знаний о ЗОЖ и спорте. Пополнение стенда «Наш спортивный коллектив»,



Стенгазета: «Мы за здоровый образ жизни!»



Итог:

- В ходе проведения проекта были получены следующие результаты:
- У детей повысился интерес и желание вести здоровый образ жизни;
- Появилось творчество и фантазия при изготовлении спортивных плакатов;
- Снизилась заболеваемость детей

