

## **Проект «Дневник здоровья как средство формирования физической культуры детей дошкольного возраста».**

*Инструктор по физкультуре: Моисеева Н.А.*

*Воспитатель: Калинина Е.К.*

**Актуальность** проекта заключается в необходимости усиления мотивации и потребности детей и их родителей к занятиям физической культурой.

Одним из средств мотивации может стать «Дневник здоровья» - личный дневник ребенка, который ориентирован на достижение осознанного понимания и отношения детей к своему здоровью.

**Проблема исследования:** каким должен быть «Дневник здоровья» для формирования физической культуры детей дошкольного возраста?

**Объект исследования:** процесс развития физической культуры детей дошкольного возраста

**Предмет исследования (тема проекта):** дневник здоровья как средство развития физической культуры детей дошкольного возраста.

**Цель проекта:** разработать «Дневник здоровья» для формирования физической культуры детей дошкольного возраста.

**Задача проекта:**

1. изучить литературу и интернет-источники по заполнению «Дневников здоровья»;
2. разработать макет «Дневника здоровья»;
3. выявить эффективность «Дневника здоровья» для совершенствования познавательной и эмоционально-ценностной области физической культуры детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** «Дневник здоровья» эффективно влияет на формирование физической культуры детей дошкольного возраста в познавательной и эмоционально-ценностной области.

**Сроки реализации:** долгосрочный.

**Участники реализации проекта:** инструктор по физкультуре, воспитанники старшей группы, воспитатели, родители.

**Этапы реализации проекта**

**I. Подготовительный этап**

- Изучение литературы и возможных вариантов «Дневников здоровья».
- Анкетирование родителей на тему: «Система знаний о физической культуре и здоровом образе жизни».

- Поиск макета «Дневника здоровья» и адаптация его под свои цели и задачи.

#### **Задачи 1 этапа:**

- Изучить литературу и интернет-ресурсы по теме «Дневник здоровья».
- Провести анкетирование родителей.
- Создать макет «Дневника здоровья», адаптированный под наши цели и задачи.

**II. Практический этап** - заполнение «Дневников здоровья» (совместно воспитатель и дети, родитель и дети).

#### **Задачи 2 этапа:**

- Довести до участников проекта важность данной проблемы, замотивировать участников проекта.
- Нацелить воспитателей на работу с родителями и детьми по заполнению «Дневника здоровья».
- Активизировать взаимодействие с воспитателями, привлечь их к работе с родителями. А также активизировать взаимодействие родителей с детьми.
- Содействовать развитию совместного творчества взрослых и детей по заполнению «Дневников здоровья».

**III. Заключительный этап** - презентация на тему: «Эффективность Дневника здоровья для совершенствования познавательной и эмоционально-ценностной области физической культуры детей дошкольного возраста».

#### **Задачи 3 этапа:**

- Организовать выставки для родителей и детей готовых Дневников здоровья.
- Побеседовать с детьми на тему «Как мы с мамой (папой) заполняли Дневник здоровья», и что полезного мы из него узнали.
- Презентация проекта.

#### **Перспективы дальнейшего развития проекта**

Продолжить работу по формированию познавательную и эмоционально-ценностную область физической культуры детей дошкольного возраста при помощи заполнения Дневника здоровья.

Организованное анкетирование позволило получить ответы на следующие вопросы: что знают родители о ЗОЖ, на что нужно обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка, как укреплять здоровье детей и т.д.

В результате анкетирования было выяснено, что у большинства детей, когда они находятся дома, нет постоянного режима дня, они не выполняют

утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры. Родителям были даны консультации по данным вопросам.

Структура дневника включает в себя разделы:

#### 1. Психологическое здоровье.

В нем дошкольник заполняет следующие страницы:

«Это – я», где клеивает свою фотографию или рисует портрет.

«Это моя семья» - также используется фотография или рисунок. Малыш составляет рассказ о своей семье, а родители записывают его.

«Я расту» - каждый год фиксируется рост и вес дошкольника, родители помогают обвести ребенку ладошку (дети любят смотреть на свои ладони и сравнивать их).

#### 2. Физическое здоровье.

«Мои ножки» - родители дома выполняют отпечаток ноги ребенка с помощью любой смываемой краски. Это помогает увидеть, есть у ребенка плоскостопие или нет.

«Моя секция» - можно нарисовать или с помощью техники коллаж показать те секции, которые дошкольник посещает.

«Спортивный уголок дома» - ребенок перечисляет, какое спортивное оборудование есть у него дома, а родители помогают записать перечисленное. Малыш самостоятельно рисует любимый спортивный инвентарь.

«Какие спортивные игры я люблю» - дошкольник вместе с родителями рисует свои любимые спортивные игры.

«Спорт и здоровье» - наклеиваются вырезки из журналов и газет о спорте.

#### 3. Укрепление здоровья.

« Буду закаляться» - задание адресовано родителям: необходимо рассказать о видах закаливания, проводимых дома и о том, как к ним относится ребенок. Малыш рисует то, что он выполняет сам.

« Мои друзья здоровья» - ребенок выбирает те предметы гигиены, которые помогают быть здоровыми.

«Опасные друзья» - дошкольник выбирает те предметы, которые несут опасность здоровью.

«Полезные и вредные продукты» - папы и мамы помогают своему ребенку найти, наклеить или нарисовать полезные и вредные продукты.

#### 4. Здоровый образ жизни.

«Как стать здоровым» - дошкольник составляет рассказ «Как стать здоровым» и рисует то, что для этого нужно делать.

«Цветок здоровья» - ребенок обобщает все полученные знания о здоровом образе жизни.

На основе заполнения дневника воспитанники усваивают основы здорового образа жизни, знания о видах спорта и спортивном оборудовании. А значит, выполняется задача нашего проекта, формируется познавательная и эмоционально-ценностная область физической культуры детей дошкольного возраста.

В течение всей проектной деятельности акцент делается на самостоятельную поисковую активность детей, а также совместную деятельность родителей, детей и педагогов. Дошкольник занимает позицию субъекта, проявляет самостоятельность и творчество, становится активным и решительным в своих действиях.

Опыт показал, что данная форма работы оказывает положительное влияние на формирование личности дошкольника, улучшает взаимоотношения в семье, группе, повышает интерес детей и родителей к занятиям спортом. Улучшает взаимодействие между инструктором по физкультуре, воспитателем, детьми и родителями.

У родителей появилось понимание того, что они являются примером для детей в формировании здорового образа жизни. В семьях стало все больше формироваться полезных привычек: соблюдение режима дня, формирование правильного досуга и т.д.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, Дневник здоровья эффективно влияет на совершенствования познавательной и эмоционально-ценностной области физической культуры детей дошкольного возраста.

## Библиография

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. -112 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.
3. Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69 с.
4. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55 с.
5. Дневник «Здоровей-ка». Лутаенко Г.М., Шахтерск.
6. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. -252 с.
7. Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72 с.
- 8 М.А. Морозов «Здоровый человек и его окружение». Здоровьесберегающие технологии: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань», 2016.
- 9.Тюмасева З.И., Орехова И.Л. «Основы валеологии. Учебно-методическое пособие», Челябинск, 2020.
10. Щербак А.П. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» Методические рекомендации, Ярославль, 2019.
11. Щербак А.П. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. ГАУ ДПО Ярославской области «Институт развития образования». Ярославль, 2017.