

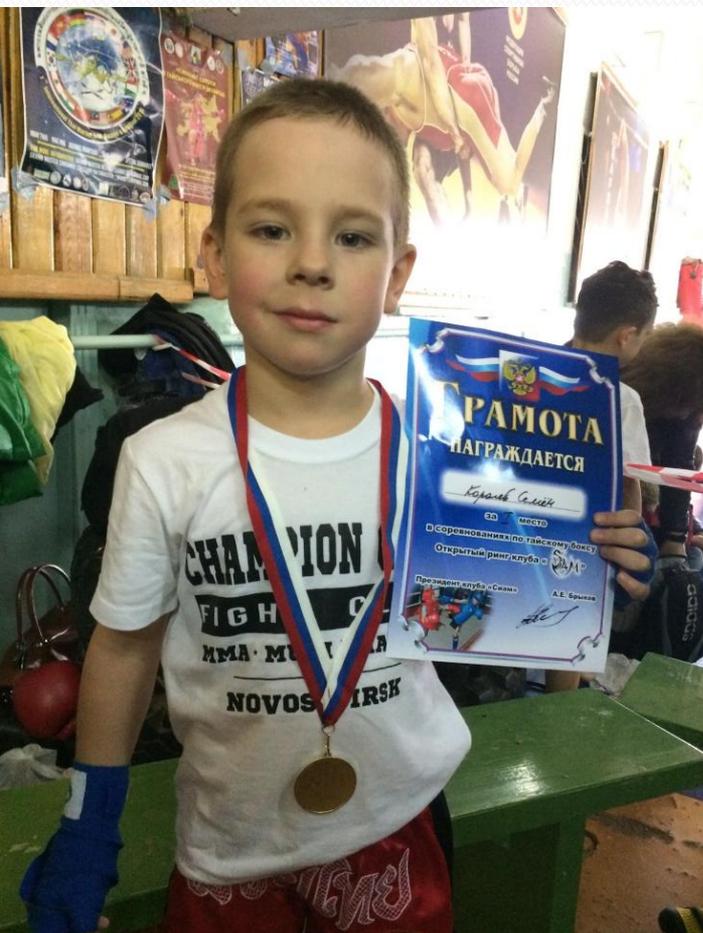
Познавательно-игровой проект

Оптимизация двигательной
активности в условиях ДОУ.
Мы за здоровый образ жизни

Подготовили:
Лях С.В.
Анисимова С.Н.

Новосибирск 2018

Тип проекта: познавательно-игровой
Продолжительность проекта: краткосрочный
По количеству участников: групповой



Актуальность темы:

« Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы», - писал В.А. Сухомлинский.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Таким образом, в настоящее время под здоровьем понимается не только физическое благополучие организма, но и эмоциональное, интеллектуальное, личностное, духовное, социальное состояние человека.

Применительно к **физическому образованию и воспитанию**, именно в дошкольном возрасте происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально – волевые и поведенческие качества, закладываются основы правильного физического развития и здоровья.

От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, развития физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает работников дошкольных учреждений углубленно работать над проблемами физического воспитания и образования детей.

Цели и задачи:

1. Создать условия для развития у детей представления о здоровом образе жизни, становления у детей ценностей здорового образа жизни: ответственного отношения к здоровью, осознания пользы ЗОЖ, соблюдения элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания, гигиены, движения, режима дня, формирование полезных навыков и привычек, правил поведения в обществе в случае заболевания.
2. Расширение представлений о своем теле и своих физических возможностях.
3. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности к ней.
4. Приобретение двигательного опыта и непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
5. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
6. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
7. Формирование широкого круга игровых действий.
8. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.
9. Акцентировать внимание родителей на осознании необходимости совместной работы детского сада и семьи в целях сохранения и укреплении здоровья дошкольников.

Методы и формы работы:

При реализации проекта были задействованы следующие методы и формы работы:

1. Наглядные: рассматривание иллюстраций, альбомов, картин, открыток, фотографий, просмотр обучающих фильмов .
2. Информационно-развивающие: беседы, рассказы воспитателя, чтение художественной литературы, разучивание стихов, рисуночный тест «Здоровье и болезнь», обдумываем изготовление плаката, интервью.
3. Игровые: дидактические игры, сюжетно – ролевые игры, комплекс упражнений утренней гимнастики, гимнастика после сна (гимнастика после сна и дорожка здоровья), игра – придумывание, игры – превращения, игра – соревнование, русские народные игры, театрализованная игра, подвижные игры, игровые подражательные упражнения(приемы имитации и подражания – для развития выразительных движений), двигательная игра – разминка, динамические упражнения, игры на ориентировку в пространстве, совместные двигательные действия, игры и упражнения на координацию речи с движением, элементы ритмики, музыкальные подвижные игры, прогулки, подвижные игры и физические упражнения на воздухе, релаксационные упражнения для снятия мышечного напряжения, занятия ЛФК, физкультурные занятия.
4. Практические: рисование, лепка, аппликация, конструирование, развлечение, целевая прогулка, изготовление книжек – самоделок на тему, изготовление стенгазеты.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации данного проекта мы рассчитываем получить следующие результаты:

1. Усвоить детьми знания о своем теле и его физических возможностях.
2. Спровоцировать у детей интерес и потребность к полезной двигательной активности, - это важно для их хорошего самочувствия и последующих успехов.
3. Сформировать и усовершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание, бросание, ловлю, метание).
4. Добиться развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).
5. Воспитать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности.
6. Познакомить с различными видами спорта и зародить желание попробовать на практике понравившиеся движения в спортивной секции.
7. Расширить в целом у детей компетенции о ценности ЗОЖ.
8. Пробудить активность родителей в контексте данной темы, убедив их в том, что «Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуру здоровья».

1 этап организационно-подготовительный.

1. Изучение теоретической составляющей темы. Сбор информации.
2. Подбор необходимой методической и художественной литературы .
3. Подбор дидактических игр и наглядных пособий.
4. Подбор видеоматериала.
5. Изготовление нетрадиционного оборудования.
5. Изготовление стендовой информации для родительских уголков.
6. Обеспечение эффективного взаимодействия с родителями воспитанников в целях реализации направлений проекта и развития потенциальных возможностей детей, придерживаясь следующих принципов:

Мы учимся любить и принимать детей такими, какие они у нас есть.

Учимся слушать и слышать друг друга дома, на улице, в ДОУ.

Обмен опытом.

Вместе мы преодолеем все трудности.

Развивающее взаимодействие.

Ни дня без движения.

2 этап основной:

Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями.

Родителям важно знать возрастные особенности детей, средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки, методики проведения утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих процедур, принципы организации рациональной развивающей среды в целях повышения двигательной активности детей.

В современном информационном пространстве существует множество источников, где родители дошкольников могут пополнить свои знания по физическому воспитанию своих детей. Это телевизионные программы, радиопередачи, публикации в периодических изданиях, методические пособия, Интернет. Но ничто из вышперечисленного не может заменить педагога, играющего ведущую роль в передаче родителям педагогических знаний и умений, так как именно педагог обладает системными знаниями, умениями, навыками, опытом в работе с детьми, располагает объективными данными о проблемах и достижениях каждого конкретного ребенка, нюансах его развития.

1. Непосредственно – образовательная деятельность (Занятия).
2. Беседы о пользе и безопасности движения: Т.А. Шорыгина « На зарядку – становись!», « Зарядка и простуда», « Зимние игры и забавы», « Спорт», « Игры во дворе», « Катание на велосипеде(самокате, роликах) в черте города, « Пришла весна – ребятишкам не до сна», « На воде, на солнце» « Денис и медвежонок Денни».
3. Чтение художественной литературы: В. Драгунский « Третье место в стиле Баттерфляй»; « Не хуже вас цирковых»; Т.А.Шорыгина . Спортивные сказки: « Рождение спорта», « Второе дыхание», « Сила воли»,

2 этап: основной.

- « Спорт в разных странах мира», « Летние виды спорта», « Зимние виды спорта», « О спорт, ты – мир!»
4. Рисуночный тест « Здоровье и болезнь» (цель: определить степень сформированности представлений о здоровье и болезни у детей старшего дошкольного возраста и характер эмоционального отношения к проблемам здоровья).
 5. Интервью « Как ты укрепляешь свое здоровье?»(Определяем стратегию активного поведения детей с целью укрепления здоровья»).
 6. Изготовление информационного плаката (совместно с детьми) « 5 причин болезней малышей» для детей и их родителей (рекомендации взяты из книги Н.М. Метеновой).
 7. Дидактические игры и упражнения: « Зимние виды спорта», « Летние виды спорта», «Олимпийские виды спорта», « Расположи по порядку», « Если хочешь быть здоров»(знакомимся и составляем рассказы по сюжетным картинкам; закрепляем полезные привычки).
 8. Просмотр видеофильма о пользе двигательной активности и обмен впечатлениями(цель: формируем у детей мотивы, убеждения, понятия о необходимости движения).
 9. Движение – жизнь! Двигаемся, двигаемся и двигаемся: утренняя гимнастика, динамические паузы и физкультминутки во время непосредственно – образовательной деятельности, « Здравствуй, солнце золотое...», «Где обедал воробей», самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке, подвижные игры и упражнения на утренней прогулке, гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья, самостоятельная двигательная активность в группе, движение на музыкальном занятии, игровые подражательные движения « Мышка», « Медведь», «Белочка», и др., релаксационные упражнения « Сорви яблоко», двигательная игра – разминка « Рисуем круги», «Черепашка», физкультурные занятия, трудовая деятельность.
 10. Рисование в творческих альбомах на тему «Какой вид спорта мне очень нравится».
 11. Лепка « Веселый футбол».

2 этап: основной.

12. Изготовление плаката « Наши звезды»(цель: продемонстрировать степень вовлеченности наших детей в спортивную и оздоровительную деятельность, продемонстрировать успехи детей и вызвать интерес у детей, которые пока менее активны).

13. **Работа с родителями** разнопланова и осуществляется по нескольким **направлениям**:

1. Информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДООУ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, индивидуальная работа) с целью своевременного выявления каких – либо проблем (гиперактивность ребенка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого-либо движения, упражнения и др.) и путей их совместного с родителями устранения.

2. Беседы с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры, ознакомления с планом работы по физическому воспитанию на ближайший период.

3. Оформление информационных стендов поделками, рисунками и плакатами на тему движения, спорта и здоровья.

4. Выпуск стенгазет « На прогулке всей семьей», « Наши звезды». В стенгазетах помещаются рассказы детей на спортивную тематику, что способствует развитию речи ребенка(ребенок старается последовательно изложить происходящие события).

2 этап: основной.

5. Рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания (например, « Упражнения дыхательной гимнастики», « Играем с пальчиками - развиваем речь»).
6. Консультации для родителей (« Подвижные игры по дороге домой», « Подвижные игры в летнее время года», и др.)
7. Практикум по проведению утренней гимнастики оздоровительной направленности с музыкальным сопровождением.
8. Практикум по проведению двигательной игры – разминки и упражнений на снятие мышечного напряжения.
9. Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками на развитие ручной и пальчиковой моторики (например, « Художник-невидимка», « Совушка-сова», «Здравствуй, солнце золотое» и т.д.)

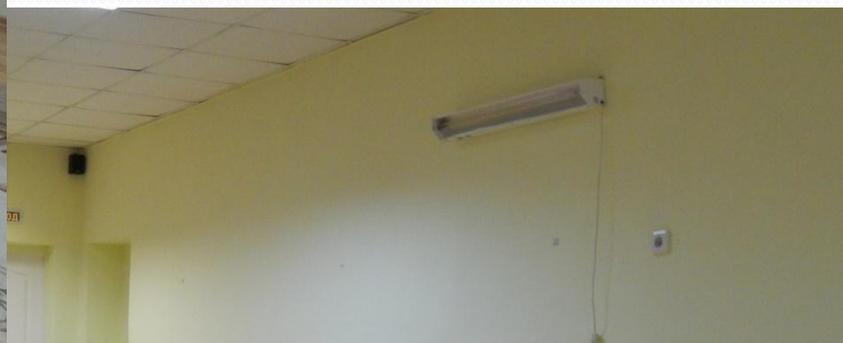
3 этап: заключительный.

1. Закрепление пройденного материала.
2. Улучшаем динамику развития физических навыков и способностей детей.
3. Анализируем уровень дифференцированности и сложности представлений о двигательной активности у детей и их эмоциональной значимости для ребенка.
4. Проводим «Мозговой штурм» на тему знаний о ЗОЖ, разнообразии двигательной активности.
5. Придерживаемся стратегии активного поведения детей с целью укрепления здоровья.
6. Ведем систематическое наблюдение за изменениями двигательного опыта ребенка.
7. Всячески стимулируем проявление элементов творчества в двигательной активности.
8. Постоянно воспитываем выдержку, смелость, самостоятельность, инициативность, решительность, фантазию детей во время приобретения двигательного опыта.

Оценка результатов.

- 1. Значительно расширился двигательный диапазон детей, накопился оптимальный двигательный опыт.
- 2. Дети более уверенно, мягко, выразительно и точно, а , главное, результативно выполняют физические упражнения.
- 3. В двигательной активности дети успешно проявляют быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- 4. Дети проявляют самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- 5. Дети активно стремятся к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- 6. Познакомились с различными видами спорта, а , самое главное, занимаются им. Наши дети занимаются в секции каратэ, бокса, танцевальной студии, плавания, самбо. Проводят выходные с родителями , занимаясь активным отдыхом.
- 7. Родители не только проявили заинтересованность данной темой, но и активно подключились к реализации проекта, осознав полезность и актуальность приобретения компетенций по данному вопросу.
- 8. Высшая форма самостоятельной деятельности – это творчество детей! Дети успешно проявляют элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр. Активно создают в совместной деятельности наглядные пособия(макеты, стенгазеты).

Утренняя гимнастика

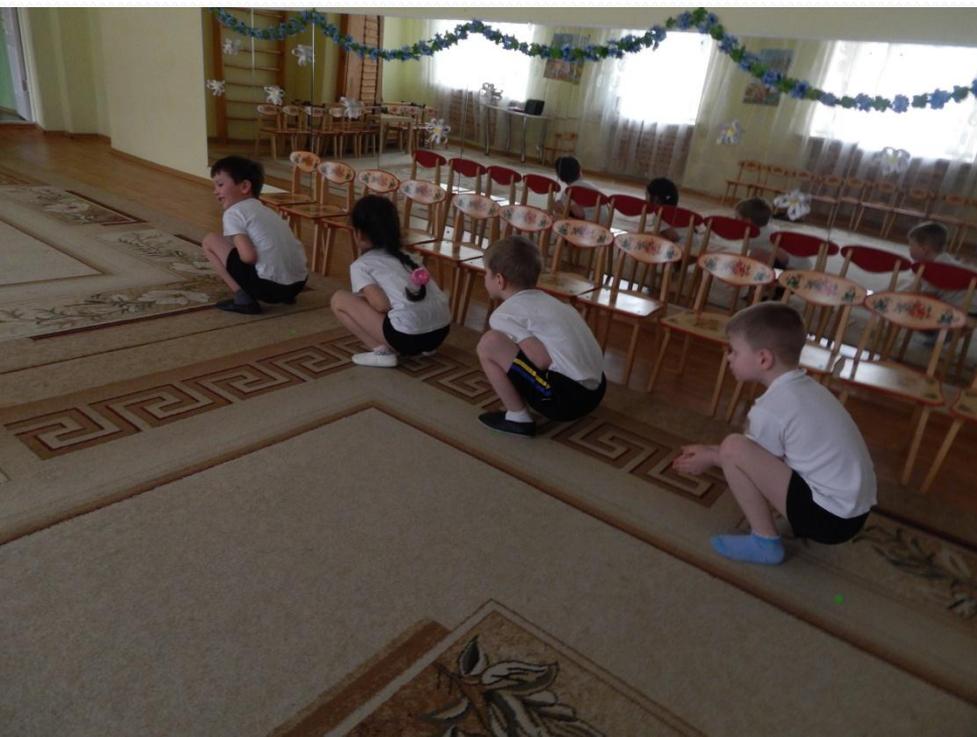




**Спортивный
инвентарь и
нетрадиционное
оборудование для
двигательной
активности.**



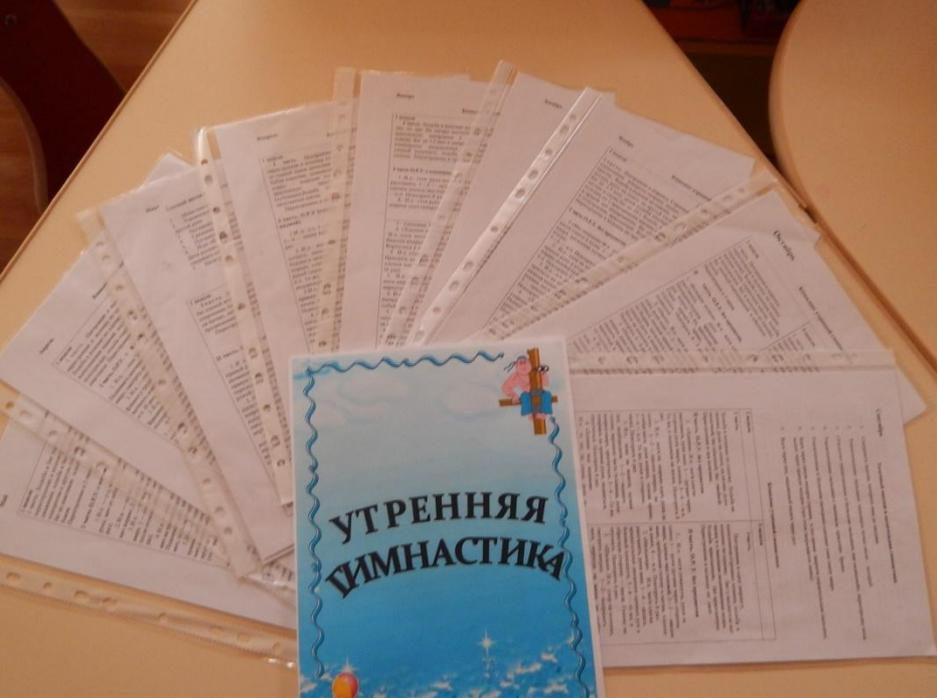
Ходьба – занятие по физкультуре.



Игровые подражательные движения «Белочка», «Лягушка».



**Рисование в
творческом альбоме на
тему «Спорт и
двигательная
активность»**



**Комплекс Утренней
гимнастики (гимнастика для глаз,
дыхательная гимнастика, гимнастика
после сна)**

**Консультации для
родителей(для
информационных стендов)**



Совместная работа с родителями

Роль витаминов для организма человека?



Здоровый образ жизни

Компоненты здорового образа жизни



РЕЖИМ ДНЯ



здоровье



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.

ЗАКАЛИВАНИЕ - ПУТЬ К ЗД

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение.



Принимаю контрастный душ



Участвую заплывам в холодной воде



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.

Внешние поверхности зубов.



Чтобы зубки не болели,
Как снежинки чтоб белели-
Чистить вкусной пастой
Надо зубки часто!



Внутренние поверхности зубов.



Гимнастика после сна





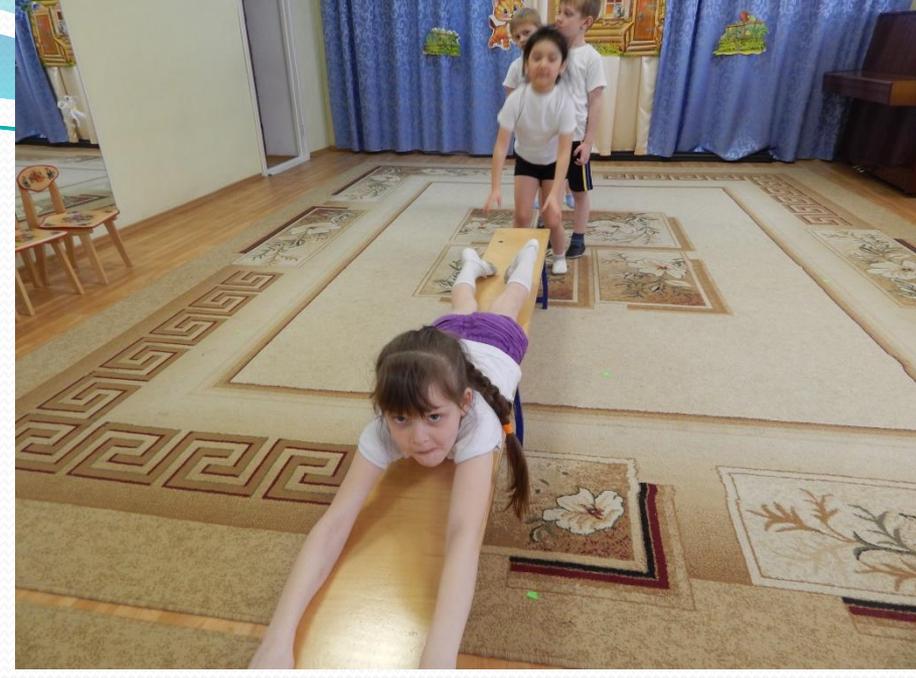
**Физкультурное занятие:
бег и упражнения в
равновесии**





**Упражнения
в прыжках:
с разбега в
длину, в
высоту,
через
большой
обруч**





**Упражнения в
ползании на скамейке
и катание мяча между
предметами**





Упражнения в лазании и с мячом

Физкультминутка, пальчиковая гимнастика.



Личностно – подражающее
взаимодействие (практикум
для родителей)



Лепка «Веселый футбол»





Подвижные игры на прогулке. Эстафета.



**Релаксационные
упражнения
«Яблонька»,
«Черепашка».**



Работа с родителями. Информационный плакат
«5 причин болезней малышей» (по рекомендации
Н.М. Метеновой)





Рисуночный тест «Здоровье и болезнь»





Игры – разминки и
элементы ритмики





**Дидактические игры и
просмотр видеофильма о
здоровье и движении**





Наши звёзды





Спасибо
за
внимание!