



ПРОЕКТ

«ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПСИХОГИМНАСТИКА»



Автор проекта: Хазиева Резеда Максutowна

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека.

Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – психогимнастика. Физические упражнения и эмоциональное благополучие должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.



**Тип
проекта:**
игровой

Цель проекта:
*Формирование
физически-
культурных
навыков.*

**Возраст
детей:**
6-7 лет

**Участники
проекта:**
*воспитанники,
педагоги, сотрудники
приюта, родители.*

**Сроки
реализации:**
*20.07 по
30.07.2015*

Объект проекта:
*ДОЛ
«Лесная страна»*

Задачи:

Воспитательные:

Формирование основ физической культуры в жизнедеятельности детей.

Развивающие:

Осознать потребность в физическом и Нравственном самосовершенствовании.

Обучающие:

Способствовать всестороннему психофизическому развитию.
Учить ориентироваться в пространстве.

Направления работы

Сотрудничество с детьми

Цель: дать понятия о ЗОЖ и создать условия для реализации на практике в спортивных играх.

Формы работы:

специально развивающие занятия; игры; совместная деятельность с детьми ;

Экскурсии на спортивные мероприятия; встречи со спортсменами.

Сотрудничество с педагогами

Цель: повышение пед. компетентности в данном направлении, поиск путей реализации задач.

Формы работы:

организация развивающей среды, консультации, практикумы, создание банка диагностического и развивающего инструментария (игры, разминки, упражнения)

Сотрудничество с родителями

Цель:

педагогическое просвещение и приобщение к совместной оздоравливающей деятельности с детьми.

Формы работы:

консультации, практикумы, демонстрация Совместные занятий с детьми и родителями,

1 ЭТАП: Подготовительный



**Постановка цели проекта,
разработка плана работы**



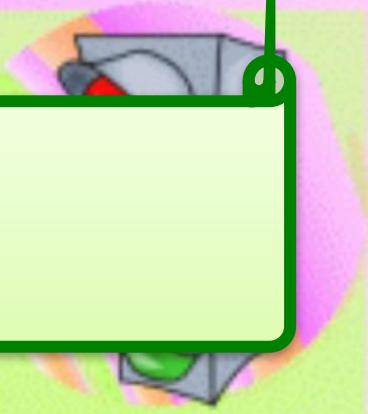
**Восприятие детской энциклопедии о
физических упражнениях**



Подбор инвентаря для реализации проекта



**Рекомендации воспитанникам
Диагностика**



II ЭТАП: Основной



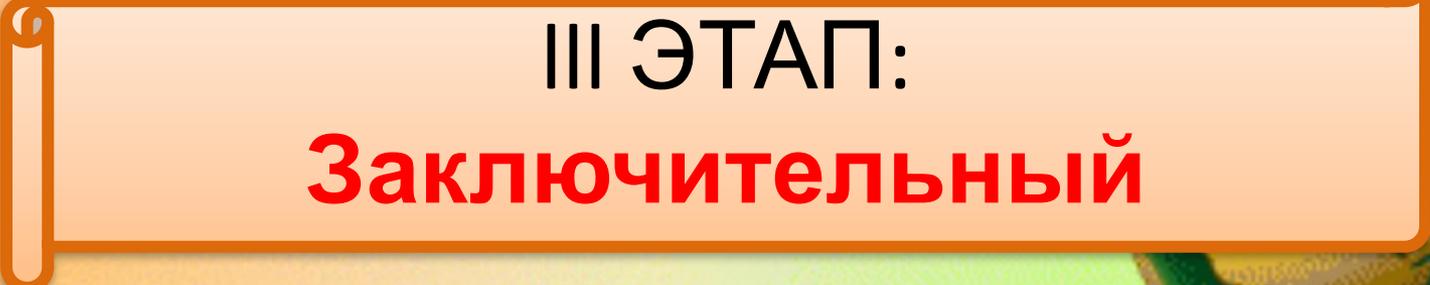
**Развивающие гимнастики
и упражнения
для всего организма**



**Эстафета «Веселые старты»
Аэробика, тренажеры
Самомассаж,**



**Тренинг «Хрустальная вода»
Релаксация «Волшебный сон»**



III ЭТАП: **Заключительный**



**Сюжетное оздоровительное
мероприятие
«Кругосветное путешествие»:**



**1. Гимнастика с полосой препятствий
«По планете Земля»**



**2. Звукотерапия
«Азбука здоровья»**



3. Тренинг «К звездам»

Виды деятельности:

**Экскурсия в
спорткомплекс «Юность»**

**Просмотр презентации про спорт,
Викторина «Здоровый образ жизни»**

**Ролевые подражательные
имитационные игры:
«Серый волк», «Собачки»,
«Коршун», «Дрозд» и др.**

Тематический план

Беседы о ЗОЖ «Мои привычки»,
«Гармония тела и души»

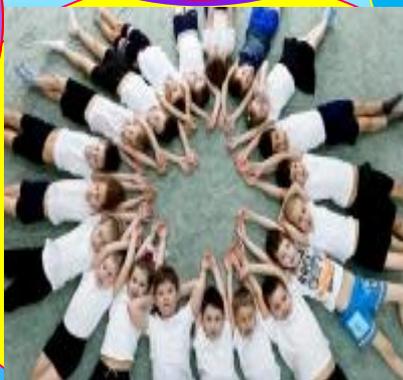
Цель: Приобщение детей к
здоровому образу жизни

Выставка рисунков
«Я за здоровый образ жизни»

Цель: Мотивация к физически
активной жизнедеятельности.

Дети освоили

и закрепили





Физ. разминка с мячом





Тренинг «Хрустальная вода»





Психогимнастика «Кругосветное путешествие»



Прогнозируемые результаты:



- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в определенном времени; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;
- Совершенствование навыков самостоятельности;
- Формирование





**“Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.**

**Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**

**Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет.**

**Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет...”**

С.Я.Маршак

