

Государственное образовательное учреждение высшего
Профессионального образования.
Московский Государственный Областной Университет.
(РКЦ-ММЦ).

Проект на тему: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»



Подготовила : инструктор по
физкультуре
МБДОУ центр развития
ребенка
детский сад №55: Журкова О.В.
группа №55



Продолжительность проекта: краткосрочный

Тип проекта: познавательный, практико – ориентированный, групповой

Участники проекта: Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители, дети

Возраст детей: 6 – 7 лет

Проблема: Недостаточное знание детей об основах здорового образа жизни.
Какую гимнастику нужно выполнять чтобы укрепить свое здоровье?



Актуальность

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.

Здоровье -это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача и достичь её можно с помощью ежедневных комплексов зарядки (гимнастики). Большинство детей и родителей не представляют о многообразии видов гимнастик, а многое из того, чем занимаемся, является естественным для детей игровым моментом, но они не осознают, что все это укрепляет их здоровье. Поэтому у детей возникают естественные вопросы: «Для чего нужна зарядка?», «Какие нужно делать упражнения, чтобы укреплять свое здоровье?», «Какую гимнастику нужно выполнять, чтобы укрепить свое здоровье»? На один из подобных вопросов и дает ответ данный проект.



Цель: повысить стремление детей и родителей использовать двигательную деятельность для формирования основ здорового образа жизни и познавательной активности.



Задачи



Для детей:

- Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей;
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;
- Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания;

Для педагога:

- Организовать педагогический процесс по приобщению детей 6-7 лет к здоровому образу жизни;
- Повышать речевую активность детей в процессе их познавательной деятельности;
- Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья;

Для родителей:

- Создание условий для благоприятного климата взаимодействия с родителями;

Форма проведения итогового мероприятия проекта:

Спортивный конкурс «Мама, папа, я спортивная семья»

Продукты проекта



Для детей:

- Беседа с детьми «Основные правила здорового образа жизни»
- Проведение различных видов гимнастики: психогимнастики, утренней гимнастики, пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, артикуляционной гимнастики, физ. минуток

Для педагога:

- Составить и пополнить картотеки: по музыкально – ритмическим паузам, дыхательной, пальчиковой и артикуляционной гимнастик, динамических пауз, подвижных игр, игр малой подвижности на прогулке и в группе.
- Разработать комплекс подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие: быстроты, выносливости, силы, ловкости, координации.
- Изучение методической, художественной литературы по теме проекта;
- Оформление наглядной информации:
- папки-передвижки:
- «Упражнения на развитие координации у детей»
- «Самый ловкий и быстрый»
- «Игры на развитие равновесия»
- «Как развивать глазомер»

Для родителей:

Беседа: «Роль физкультуры в физическом развитии ребенка», «Физкультура», «Здоровый образ жизни в семье»

Ожидаемые результаты

Для детей:

- Повышение уровня физического развития дошкольника. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость;
- Привитие интереса к здоровому образу жизни;
- Развитие двигательной активности детей;
- Положительная динамика в изменении уровня заболеваемости.
- Положительная динамика в познании и практическом применении различных форм здоровья сбережения у детей 6 – 7 лет.
- Сплочение детского коллектива;
- Обогащение словарного запаса детей. (считалки, новые для детей слова).

Для педагогов:

- Удовлетворенность от результатов своей деятельности.
- Новые проекты, перспективы.
- Позитивная оценка деятельности родителями воспитанников и общественностью.

Для родителей:

- Активное участие в воспитании здорового образа жизни у детей;
- Готовность к сотрудничеству с воспитателями.
- Совместное участие в конкурсах, развлечениях, досугах.



I этап. Организационный, подготовительный

1. Обсуждение темы совместно с детьми и определение главного направления проекта.
2. Создание перспективного плана.
3. Создание дидактических игр, пособий, картотек, наглядных материалов.
4. Подбор методической, художественной и энциклопедической литературы по теме проекта.
5. Уточнение знаний детей об основах здорового образа жизни.



II этап. Реализационный

Цель: внедрение в работу системы мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.



Системная паутинка

Физическая культура

Спортивный праздник
«Здоровье в порядке-
спасибо зарядке»

Цель: Развивать у детей
двигательные навыки.

Подвижные игры:

«Сокол и голуби», «Волк и
зайцы», «Ловишка»,
«Медведи и пчелы»,
«Пятнашка», «Мяч
водящему», Удочка». П/игры
«Охотники и зайцы»,
«Эстафета парами»

Цель: Вызвать интерес к
подвижным играм.



Здоровье

Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар»

(по А.Н.Стрельниковой)

Цель: Укрепить защитные силы организма

Пальчиковая гимнастика

«Утёнок» « Котик»

« Человечки»

Гимнастика для глаз

«Просыпайся глазок»

«Бегущие огоньки»

(по В. Ф. Базарному)

Цель: Тренировать мышцы глаза. Умение снимать напряжение



Коммуникация

Беседа. « Я и моё здоровье».

Цель: Формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Беседа. « Сохрани своё здоровье».

Цель: Продолжать учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем , знать несложные приёмы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Развивать разговорную речь.

**Беседа « Правильная осанка-
путь к красоте тела»**

Цель: Формировать у детей представления о строении своего тела



Безопасность

Беседа «Здоровое тело»

Цель: Формировать навыки ЗОЖ.

Беседа «Что опасного в том, что человек не занимается зарядкой?»

Цель: Закрепить знания детей о значении зарядки в жизни человека. Развивать желание систематически заниматься физическими упражнениями.

Беседа «Почему изнашивается наш организм»

Цель: Формировать у детей представления о строении своего тела и функциях отдельных органов. Учить детей правильно называть части своего тела. Воспитывать бережное отношение к своему организму.



Работа с родителями

- Беседа « В наших руках здоровье наших детей.»
- Консультация « Игровой самомассаж» «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
- Оформление фотовыставки «Мы самые здоровые...»
- Проведение конкурса «Физкультурное оборудование своими руками».



III. Этап. Итоговый

Спортивный конкурс «Мама, папа, я спортивная семья»



Результаты деятельности

- У детей сформировался навык «активной деятельности» (дети легче и активнее включаются в образовательный процесс).
- У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.
- У детей повысился интерес к занятиям физической культурой
- Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.
- Проект способствовал сближению с семьями воспитанников: родители принимали активное участие в изготовлении физ. оборудования своими руками, спортивных конкурсах, оформлении спортивного зала и т.д.



Список литературы

- Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.
- Ахутина Т.В. Нейролингвистика нормы//I Международная конференция памяти А.Р. Лурия. Сб. докладов М., 1998. С. 289-298.
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста";
- Л.В. Гаврючина программа «Здоровый малыш»;
- Баль Л.В, Барканов С.В., Горбатенко С.А.«Педагогу о здоровом образе жизни детей»: книга для учителя . - М.: Просвещение, 2005;
- Базарного В. Ф. «Здоровье и развитие ребенка: экспресс – контроль в школе и дома». – М.: Аркти, 2005 . – 176с.
- Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников », Санкт-Петербург, 2011.

Интернет ресурсы:

www.maam.ru

www.o-detstve.ru

www.event-rb.ucoz.ru

www.nsportal.ru



Спасибо за внимание!