

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19
«СОЛНЫШКО»
(МБДОУ д/с № 19)

607662, Нижегородская область,
г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1
тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39

E-mail: ds19.solnyshko@yandex.ru

<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>

ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632

ИНН/КПП 5250024814/525001001

**Проект по здоровье сберегающим технологиям:
«Чтоб, здоровым быть всегда, физкультура нам
нужна».**



Выполнила:

Жидкова Светлана Юрьевна

Инструктор по ФИЗО

МБДОУ д/с №19 «Солнышко»

2020 год.

Содержание проекта.

1. Введение.

- Аннотация к проекту.
- Актуальность темы.
- Цель проекта.
- Задачи проекта.
- Методы и приемы.
- Материалы и оборудование.
- Линия развития личности дошкольника.
- Реализация образовательных областей.
- Интеграция образовательных областей.

2. Этапы проекта.

- Подготовительный этап.
- Практический этап.
- Заключительный этап.

3. Приложение.

- Конспект занятия по физической культуре.
- Описание подвижной и малоподвижной игр.
- Литература.
- Фото отчет.

Введение.

Тип проекта: познавательный, оздоровительный, групповой.

Продолжительность: среднесрочный (декабрь 2020г. по май 2021г.)

Участники проекта: инструктор по ФИЗО, воспитатели, дети старших и подготовительных групп.

Ожидаемые результаты:

Для детей: ответственное отношение к качественному выполнению основных движений; развитие активности, самостоятельности; воспитание осознанного отношения к занятиям физической культуры, самореализация.

Для инструктора: повышение профессионализма; внедрение новых технологий в работе с детьми и родителями; личностный и профессиональный рост.

Для родителей: повышение уровня личностного сознания, укрепление взаимоотношений между детьми и родителями.

Аннотация.

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения, является одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Решение проблем снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведение неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление.

Физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которых невозможно гармоничное развитие ребенка. Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Поэтому

сохранение и укрепление здоровья, формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

А добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детских садах и дома.

Актуальность проекта.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно и качественно овладевать разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Движение — физиологическая потребность растущего организма, и природа проявила великую мудрость, сделав почти всех детей непоседами, стремящимися постоянно бегать, прыгать, лазать. Испокон веков взрослым приходилось в основном ограничивать эту подчас слишком бурную активность детей. В настоящее время все по-другому. Мы охотно пользуемся транспортом, ведем малоподвижный образ жизни. Меньше двигаться стали и наши дети.

Проблема физического развития подрастающего поколения, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. Воспитание физически развитых детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества.

Цель проекта:

Способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой и спортом в детском саду и семье.

Воспитывать интерес и осознанное выполнение воспитанниками основных движений

Задачи:

1. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.
3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
4. Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) в разнообразных формах двигательной деятельности.
5. Формирование умения осознанно выполнять движения.
6. Развитие интереса к физической культуре.
7. Воспитывать целеустремлённость, организованность, инициативность, стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах.
8. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Методы и приемы:

Словесный: беседа, указания, подача команд, вопросы к детям, объяснение, инструкция.

Наглядный: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация;

Наглядно-слуховой приём: удары в бубен, сигнал свистка.

Практический: физические упражнения, дыхательные упражнения, подвижные игры, соревнования.

Материалы и оборудование:

Музыкальный центр, компьютер, фотоаппарат; записи фонограмм для выполнения упражнений соответствующие сюжету и теме занятия; познавательная литература; спортивное оборудование (гимнастические скамейки, шведская лестница, канат...); спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи...).

Реализация образовательных областей:

- Реализация образовательной области «Физическое развитие» направлено: на формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Содержание познавательных областей:

- Содержание образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» направлено: на освоение первоначальных представлений социального характера и включения детей в систему социальных отношений, на достижение целей овладения конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми.

- Содержание образовательной области «Познавательное развитие» направлено: на развития у детей познавательных интересов, интеллектуального развития.

- Содержание образовательной области «Художественно эстетическое развитие» направлено: на достижение целей формирования интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.

- Содержание образовательной области «Речевое развитие» предполагает овладение дошкольниками чистой и правильной речью, подготовку к речевой грамотности в школьном обучении, правильной орфоэпии и орфографии.

Интеграция образовательных областей: обеспечивает дошкольнику целостное восприятие окружающего мира. «физическое развитие», «познавательное развитие», «безопасность», «социально-коммуникативное развитие».

Этапы проекта.

Подготовительный.

Цель: проанализировать и оценить результативность работы по физическому развитию детей, оценить эффективность воспитательно - образовательного процесса с точки зрения государственных стандартов физического развития детей.

- Мониторинг здоровья детей, знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».
- Дидактическое и методическое оснащение проекта. Подбор и изучение литературы на данную тему.
- Тематическое планирование работы по физическому воспитанию.
- Разработка регламентируемой образовательной деятельности по проекту.

Основной.

Цель: качественное, добросовестное выполнение основных движений детьми, скажется на результатах в спортивных соревнованиях.

- Проведение цикла тематических физкультурных занятий.
- Беседа с детьми «Для чего нужна физкультура».
- Оформление консультаций для родителей: «Физкультура должна быть в радость».
- Оформление папки-передвижки для детей «Виды спорта».
- Проведение физкультурного праздника: «Веселый спорт» и развлечения: «Мама, папа, я спортивная семья».

Заключительный.

Цель: В дальнейшем продолжать развивать физические качества, накапливать и обогащать двигательный опыт детей в ходе других проектов.

- Фото отчет.
- Конспект занятия по физической культуре.
- Мастер - Класс инструктора по физической культуре, для педагогов на тему: «Наше здоровье в наших руках».

Результаты проекта: Осознанное выполнение основных движений в различных ситуациях создало большие возможности для проявления детьми инициативы и творчества, свободы в применении движений и уверенных действиях в игровых и жизненных ситуациях.

Повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма. Сформировалась модель взаимодействия родителей и воспитанников в вопросах физической культуры и здоровье сбережении.

Приложение.

Конспект занятия по ФИЗО в подготовительной группе.

Цель: развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость; развивать эмоциональную сферу ребенка.

Задачи:

- совершенствовать основные движения: ходьбу, бег, лазание, прыжки, добиваясь качества выполнения движений;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость, достижение положительных результатов, самостоятельность.

Время проведения: 30 минут.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: Гимнастические скамейки, 2 стойки для подлезания, мячи большого диаметра по количеству детей, 4 гимнастические палочки, мешочки с песком по количеству детей, 4 кубика, ленточки по количеству детей, шведская стенка.

1. Вводная часть.

- ходьба в колонне по одному обычным шагом;

- ходьба на носочках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки за спину;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;
- ходьба в полуприсяде, руки на колени;
- ходьба на высоких четвереньках («Слоник» грудью вниз)
- легкий бег на носках;
- подскоки;
- боковой галоп правым и левым боком;
- бег с изменением направления: «Челночный»;
- бег с преодолением препятствий (перепрыгивая через гимнастические палки);
- ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).

1. И.П. - основная стойка, мяч в руках опущен вниз, ходьба на месте.

На счет 1 - мяч вперед, 2-вверх, 3- вперед, 4- И.П.(6-7 раз)

2. И.П. - основная стойка, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - наклон туловища в правую сторону, ногу в сторону, мяч вверх, 2-И.П.

То же в левую сторону. (6-7 раз)

3. И.П. - основная стойка, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - выставить ногу вперед, руки с мячом вынести вперед, согнуть в колене,

2- И.П. (6-7 раз)

4. И.П. - основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты.

На счет 1-2 присесть, мяч вынести вперед, 3-4 - И.П. (6-7 раз)

5. И.П.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - мяч к груди, 2 - мяч вверх, 3 - наклон вперед к правой ноге, мячом коснуться носков ног.

4 - И.П. То же к левой ноге. (6-7 раз)

6. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - мяч вверх, 2 - присесть, мячом коснуться пола, 3 - ноги выпрямить, мяч в руках опущен вниз, 4- И.П.(6-7раз)

7. И.П. - сидя, ноги вытянуты вперед, мяч в руках.

На счет 1 -5 продвигаясь вперед на прямых ногах, мяч вынести вперед, 6- мяч поднять вверх.

7-наклон вперед, коснуться мячом ног, 8-И.П.(6-7раз)

8. И.П. - стоя на коленях, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - 2 - сесть на правое бедро, руки с мячом вынести вперед, 3 - 4 - И.П.

Тот же сед на левое бедро. (6-7 раз)

9. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в обеих руках за головой.

На счет 1 -2 - подъем туловища, мячом коснуться колен, 3 - 4 - И.П. (6-7 раз)

10. И.П. - лежа на животе, мяч впереди на вытянутых руках.

На счет 1-4-прогнуться, мяч вверх. 5-7 - И.П. (6-7 раз)

11. И.П. лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

На счет 1 -2-поднять прямые ноги вверх, коснуться мячом носков ног, 3-4 - И.П. (6-7 раз)

12. И.П. - основная стойка мяч в руках опущен вниз, 1 - прыжком ноги врозь, мяч вверх, 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Выполняется под счет воспитателя. Дыхательное упражнение.

Основные виды движений

Дети делятся на две подгруппы:

1-я подгруппа выполняет ведение мяча:

а) правой рукой, продвигаясь с мячом вперед шагом.

б) левой рукой, продвигаясь с мячом вперед шагом.

в) чередуя правую рукой, левую руку продвигаясь с мячом вперед.

г) ведение мяча змейкой.

д) повороты вокруг мяча.

2-я подгруппа выполняют следующие основные движения поточным способом.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через кубики, руки в стороны.

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком (правым и левым) приставным шагом.

3. Подлезание под дугу (правым и левым) боком, не касаясь руками пола.

4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой.

Затем дети меняются местами для выполнения основных движений.

Подвижная игра: «Ловишка с ленточками».

3. Заключительная часть.

Малоподвижная игра: «Кто приехал».

Ходьба в колонне по одному по залу.

Описание игры: «Ловишки с ленточками».

Для игры потребуются ленточки, совпадающие по количеству с числом игроков.

Считалкой или жребием выбирают водящего («ловишку»), который становится в центре площадки. Остальные участники образуют круг. Они получают атласные ленточки, которые крепятся со стороны спины за резинку шорт, наподобие хвоста, или держат их на вытянутых руках. По команде или по свистку, дети начинают убегать от водящего, а тот, в свою очередь, пытается выдернуть ленту.

Игрок, у которого выдернули ленточку, выбывает из игры и уходит за пределы площадки. Водящий не имеет права хватать игроков руками, а игрокам нельзя удерживать ленточку при помощи рук, или прятать ленту за спину.

По повторному свистку (или команде «стоп») игра останавливается. Подсчитывается количество ленточек, которые смог вытащить «ловишка».

Выбирается новый водящий и игра повторяется. «Ловишка», который смог насобирать больше всего ленточек, объявляется победителем.

Описание игры: «Кто приехал».

Дети стоят в шеренге. Инструктор показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

- Кто приехал? (Складывают вместе ладошки и пальцы обеих рук, 4 раза хлопают кончиками больших пальцев.)

- Мы, мы, мы! (Кончики больших пальцев прижаты друг к другу и не подвижны. Кончики остальных пальцев, быстро и одновременно хлопают 3 раза.)

- Мама, мама это ты? (Хлопают кончики больших пальцев.)

- Да, да, да! (хлопают кончики указательных пальцев.)

Литература:

1. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».
2. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».
3. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения».
- Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ»,
издательство «Учитель» 2009 год.
4. З.А. Клепинина «Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье», изд. «АРКТИ» Москва 2010 год.
5. В.Л. Дружинина, Л.В. Абдульманова «Здравушка», Ростов-на Дону 2001 год.
6. Т. П. Колодяжная, Е. А. Чекунова - «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада – Ростов- на- Дону 2009 год.
7. М. Н. Кузнецова - «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» - практическое пособие Москва «Айрис Пресс», 2007 год.
8. С. А. Пономарев – «Растите малышей здоровыми» - Москва 1989 год.
9. А. К. Сундукова «Волшебный мир здоровья» - Москва «Дрофа», 2010 год.

Фотоотчет.















