Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

детский сад «Светлячок»

***экологический проект***

***тема: «Экогимнастика»***

срок реализации 2014-2015 у.г.

Выполнила:

воспитатель

Старостина О.В.

р.п. Шаранга

**Цель проекта:**

Вызвать у детей желание общаться с природой, посредством осознанного выполнения физических упражнений.

**Задачи проекта:**

1. Развивать у детей интерес к элементарным знаниям экологического характера, являющихся исходным условием осознанно-правильного отношения дошкольников к природе; совершенствование у детей двигательных умений и навыков, развитии двигательных и познавательных способностей.

2. Приобщить к широкому кругу общечеловеческих ценностей познания (приобретение новых природоведческих знаний), преобразования (природной среды и собственно себя), переживания (эстетического характера, возникающих при непосредственном восприятии природных явлений и объектов), а также в формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. Воспитание эмоционально-ценностного отношения к природному окружению.

**Актуальность проекта.**

Одним из ведущих факторов риска для здоровья детей является экологическая обстановка в местах их проживания. В этой связи повышение экологической грамотности детей, их родителей и педагогов дошкольного учреждения может быть одним из путей сохранения здоровья дошкольников. Анализ литературы и нормативных документов, а также результаты педагогических наблюдений, опросов и экспертной оценки позволяют говорить о том, что формирование экологических знаний в процессе физкультурно-оздоровительной работы должно строиться на решении задачи сохранения и укрепления здоровья детей. Осуществление этого возможно на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности детей, а также взаимодействия сотрудников дошкольного учреждения и родителей. Для этого целесообразно проведение целенаправленной работы с детьми по формированию у них знаний, связанных с сохранением здоровья детей в современной экологической ситуации.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Таким образом, экогимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который развивает у детей интерес к элементарным знаниям экологического характера, являющихся исходным условием осознанно-правильного отношения дошкольников к природе; совершенствует у детей двигательные умения и навыки, развивает двигательные и познавательные способности.

Тип проекта :

Экологооздоровительный

Участники :

Дети старшего дошкольного возраста ,родители.

Продолжительность:

Долгосрочный

**Варианты проведения утренней гимнастики**.

- Традиционная гимнастика с ОРУ.

- Гимнастика игрового характера.

- С использованием полосы препятствий.

- С использованием простейших тренажеров.

- С включением оздоровительных пробежек.

- Ритмическая гимнастика.

**Методика проведения утренней гимнастики**.

В методику проведения входят:

- организация детей (построение их для выполнения упражнений) ;

- подготовка, раздача пособий;

- методы и приемы обучения движениям.

**Методы выполнения физических упражнений**.

*Практические*:

\* повторение упражнений без изменений;

\* с изменениями;

\* обучение в игровой форме;

\* в соревновательной форме.

*Словесные*:

\* название упражнения;

\* его описание;

\* объяснение, как правильно его выполнить;

\* указания, распоряжения, команды;

\* вопросы к детям;

\* рассказ, беседа.

*Наглядные*:

\* показ;

\* использование наглядных пособий;

\* имитация;

\* звуковые сигналы;

\* зрительные ориентиры.

**Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики**.

- Выполнение гигиенических условий и время проведения.

- Наличие трех частей утренней гимнастики.

- Соответствие ОРУ возрасту детей.

- Продолжительность утренней гимнастики.

- Использование физкультурного инвентаря, т.е. использование экоатрибутики ( осенние листочки, шапочки белочки, собачки, лисички, кошки), веточки, снежки, снежинки, капельки дождя, шишки, пяточки хрюшек, крылья бабочек, птичек, ушки мышат, лучики солнца)

- Дозировка упражнений.

- Приемы регулирования дыхания.

- Совершенствование ОРУ на второй неделе (младшая группа), первой неделе (старшая, подготовительная группа) освоения детьми комплекса.

- Использование музыкального сопровождения.

- Самочувствие детей и их настроение.

**Ожидаемые результаты**

* Желание детей общаться с природой, осознанно заниматься физическими упражнениями.
* У детей появился интерес к элементарным знаниям экологического характера, совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются двигательные и познавательные способности.
* Дети приобщились к широкому кругу общечеловеческих ценностей познания, переживания; сформировался интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Этапы проекта**

**1. Подготовительный**

- Постановка проблемы

- Вхождение в ситуацию

- Изучение методической литературы в данном направлении

- Планирование деятельности

**2.Практическая деятельность с детьми:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сроки** | **Тема комплекса утренней гимнастики** |
| **Сентябрь** 1 неделя | Комплекс №1«Осенняя прогулка» (с осенними листочками) |
| 2 неделя | Комплекс №2«Солнышко» |
| 3 неделя | Комплекс №3«Белочка» |
| 4 неделя | Комплекс №4«Осенние месяцы» (с гимнастической палкой) |
| **Октябрь** 1 неделя | Комплекс №5«Ежики в лесу» |
| 2 неделя | Комплекс №6«Художники природы» |
| 3 неделя | Комплекс №7«Явления природы» |
| 4 неделя | Комплекс №8«Времена года» (с веточкой, гимнастической палкой) |
| **Ноябрь** 1 неделя | Комплекс №9«Птицы и насекомые» |
| 2 неделя | Комплекс №10«Деревья» |
| 3 неделя | Комплекс №11«Воробьи-воробышки» |
| 4 неделя | Комплекс №12«В гостях у солнышка» |
| **Декабрь** 1 неделя | Комплекс №13«Зимушка-зима» |
| 2 неделя | Комплекс №14«Гуси» |
| 3 неделя | Комплекс №15«Цирковые медвежата» (Со стульчиками) |
| 4 неделя | Комплекс №16«Домашние животные» |
| **Январь** 2 неделя | Комплекс №17«Заинька-зайчишка» |
| 3 неделя | Комплекс №18«Дрессированные собачки» |
| 4 неделя | Комплекс №19«Веселые обезьянки» (с ленточками) |
| **Февраль** 1 неделя | Комплекс №20«Животные и птицы Севера» |
| 2 неделя | Комплекс №21«Метель и вьюга» |
| 3 неделя | Комплекс №22«Цирк» |
| 4 неделя | Комплекс №23«Поросенок Хрюша» |
| **Март** 1 неделя | Комплекс №24«Зоопарк» |
| 2 неделя | Комплекс №25«Мышата» |
| 3 неделя | Комплекс №26«Лисичка-сестричка» |
| 4 неделя | Комплекс №27«Кошечка» |
| **Апрель** 1 неделя | Комплекс №28«Бабочки» |
| 2 неделя | Комплекс №29«Дикие животные» |
| 3 неделя | Комплекс №30«Обитатели моря» |
| 4 неделя | Комплекс №31«Животные жарких стран» |
| **Май** 1 неделя | Комплекс №32«Медвежата» |
| 2 неделя | Комплекс №33«Весенние месяцы» (с обручем) |
| 3 неделя | Комплекс №34«Петя - петушок» |
| 4 неделя | Комплекс №35«Мы – друзья природы» |

**3. Работа с родителями (в течение года):** консультации, наглядные пособия, рекомендации, создание эколого-оздоровительной развивающей среды для детей (экоатрибутика).