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

г. Одинцово 2015 г.

**Проект «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»**

**Автор проекта**: Журкова О.В.

**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. Все мы с детства знаем, русскую народную пословицу «Береги здоровье смолоду. Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование представлений об основах здорового образа жизни. Эффективным и простым способом, который приемлем в любых условиях можно достичь с помощью ежедневных комплексов зарядки(гимнастики).

Знакомство с разновидностями комплексов зарядки научит детей увлекательно и с интересом заботиться о своем здоровье, поможет сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные выполнения комплексов зарядки сохраняет не только физическое, но и психическое здоровье детей, родителям - повысить свои знания, педагогам - решить главные задачи- снизить уровень заболевания у детей, решить другие педагогические задачи которые важны при подготовке детей к школе: формирование волевых качеств, активность, любознательность, отзывчивость, способным решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту и т.д. Большинство детей и родителей не представляют о многообразии видов гимнастик, а многое из того, чем занимаемся в нашей группе, является естественным для детей игровым моментом, но ни 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 сове здоровье»? На один из подобных вопросов и дает ответ данный проект.

**Цель проекта-** 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 обучающихся в условиях ДОУ.
* Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
* Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
* Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.
* Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

**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.
* Способствовать накоплению эмоционально положительного опыта в детско - родительском взаимодействии друг с другом.

**Форма проведения итогового мероприятия проекта:**

Спортивный конкурс « Мама, папа, я спортивная семья»

**Продукты проекта:**

**Для детей:**

* Беседа с детьми «Спорт для нашего здоровья», «Основные правила здорового образа жизни»
* Проведение различных видов гимнастики: психогимнастики, утренней гимнастики, суставной 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 и энциклопедической 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»
* Оформление газеты: Специальный выпуск «Здоровый малыш»
* Изготовление книжек-малышек «Виды спорта».
* Фотовыставка «С физкультурой мы дружны – с физкультурой мы на ты»

**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 по проекту «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Здоровье** | **Безопасность** | **Физическая**  **культура** |
| **Дыхательная гимнастика «**Лошадки» (по А. Н. Стрельниковой)  **Цель:**Укрепить защитные силы организма  **Артикуляционная гимнастика.** «Маляр» « Весёлый язычок» « Сладкое варенье»  **Цель:** выработать полноценные движения артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.  **Пальчиковая гимнастика**  « Этот пальчик в лес пошёл» « Утёнок» « Котик» « Человечки  **Гимнастика после сна.** Улетают сны в окошко.  **Цель:** Поднять настроение и мышечный тонус с помощью физических упражнений**.** Устранить сонливость и вялость, помочь организму проснуться. Развивать мотивацию к сохранению здоровья.  **Массаж пальцев рук**  «Что растёт на грядке». « Замок» « Грибок» « Правая- левая» « пальчик хочет спать» « стол, стул»  **Цель:** Развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы.  **Дыхательные упражнения.**  « Ушки» « Гудок корабля» « волны шумят» «Нюхаем цветы» « Насос» Учить детей правильно выполнять дыхательные упражнения.  **Гимнастика после сна**  « Медвежата»  Разучить с детьми комплекс гимнастики. Создать бодрое настроение.  **Занятие с элементами гимнастики Хатха-Йога.**  **Цель:** Продолжать учить детей приёмам самомассажа.и дыхательных упражнений. Формировать навыки здорового образа жизни, способствующие улучшению осанки, укрепление мышц спины.  **Гимнастика для глаз** Просыпайся глазок  «Бегущие огоньки»  (по В. Ф. Базарному)  **Цель:** Тренировать мышцы глаза. Умение снимать напряжение  **Массаж пальцев рук** «Умывание» «Зайка» « Очки»  **Цель:** Развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы  пальцев. | **Беседа «Здоровое тело»**  **Цель:** Формировать навыки ЗОЖ. Рассказать о значении органов чувств в познании окружающего мира; дать представление об опасностях, которые угрожают органам чувств. Познакомить с правилами сохранения зрения, слуха, учить детей сознательному отношению к своему здоровью.  **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  **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. | **Спортивный праздник «Здоровье в порядке- спасибо зарядке»**  **Цель:** Развивать у детей двигательные навыки.  Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой.  **Подвижные игры:**  П/игры «Медведь и пчелы», «Ведение мяча клюшкой «Охотники и зайцы». П/игры «Совушка», «Попади в ворота», «Хитрая лиса». «Мотоциклисты», «Сбей булаву». П/игры «Охотники и зайцы», «Мышеловка». Хороводная игра народов севера «Хейро».  **Цель:** Учить детей взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, доверять друг другу.  **Ритмопластика.**  **«Весёлые путешественники»**  **Цель:** Развивать осознанное отношение к своему здоровью.  Воспитывать у детей желание самостоятельно заниматься ритмическими упражнениями.  **Логоритмика.** « Мы на луг ходили»  **Цель:.**Развивать темп речи, ритм дыхания, слух. Двигательную память.  **Психогимнастика.**  **«**Старик- Боровик» «Котёнок- Васька» Худой- толстый ребёнок.»  **Цель:** Развивать и корректировать различные стороны психики ребёнка.  **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.. |
| **Социализация** | **Коммуникация** |  |
| **Беседа** «Как мы играли с малышами в пальчиковые игры».  **Цель:** Продолжать воспитывать уважительное отношение к окружающим,. заботливое отношение к малышам; желание помогать им.  **Дид. Игра**. «Путешествие  в страну здоровья»  **Цель:**Закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровым..  **С/Р игра.** « На арене цирка» **Цель**: Закреплять умение брать на себя роль в соответствии с сюжетом игры. Побуждать детей подбирать и создавать недостающие для игры атрибуты ( физ инвентарь, ленты. Мячи)..  **Ситуативная беседа** « Что делать что бы не заболеть?» **Цель:** Расширять представления детей о труде взрослых, о значении их труда взрослых для общества. Закреплять полученные знания.  Развивать память, мышление  **Сюжетно ролевая игра** « Едим на Олимпиаду»  **Цель:** закрепит знания о спорте. Учить выстраивать сюжет игры, распределять роли. Закреплять дружеские отношения между детьми.  Д/И на развитие мелкой моторики пальцев рук. «Моталочки» «Собери бусы» Шнуровки» «Катушечки» «Волчки» «Клубочки» Цель. Развивать тактильные ощущения. | **Беседа.** « Я и моё здоровье».  **Цель:** Формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Воспитывать чувство коллективизма, сплочённости на физкультуре, взаимовыручки, умение общаться с коллективом **Составление рассказов из личного опыта** « Как я по утрам делаю зарядку»  **Цель:** Формировать представления детей о значении утренней гимнастики. для здоровья человека.  **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.  **Ситуативная беседа**  « Правильная осанка-путь к красоте тела»  **Цель.** Формировать у детей представления о строении своего тела |  |

**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**

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

**Интернет ресурсы:**

www.maam.ru

www.o-detstve.ru

[www.event-rb.ucoz.ru](http://www.event-rb.ucoz.ru)

www.nsportal.ru