**Формирование у ребёнка представления о здоровье человека средствами двигательной активности.**

**Проектная деятельность**

**«Движение + движение = формула здоровья»**

**Автор:**

**Е.Ю.Пятова**

**Актуальность**

* Физиологи считают движение **врожденной, жизненно необходимой потребностью человека.**
* Гигиенисты и врачи утверждают: **без движений ребенок не может вырасти здоровым.**
* По мнению психологов: **маленький ребенок** — **деятель! И** деятельность его выражается прежде всего в движениях.Движения — важное средство воспитания.

**Необходимость** создания проекта заключается в том, что физическое развитие детей направлено на двигательную активность, на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также на выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки),на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек) .В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

**Проблема исследования данного проекта вытекает из**

* - снижения уровня здоровья;
* -увеличения количества ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению

**Пути решения проблемы:**

* Формировать интерес детей к процессу двигательной деятельности
* Создать оптимальные условия для развития и совершенствования основных видов движений, для самостоятельной двигательной деятельности
* Разработать рациональный двигательный режим для малышей
* Формировать у маленьких детей первоначальные знания о правилах безопасного поведения,  о значении физкультуры в жизни человека
* Заинтересовать родителей перспективами развития двигательной деятельности детей, вовлечь их в жизнь детского сада

**Противоречия**

Постановка данной проблемы возникла в результате имеющихся противоречий между:

* вовлечением родителей в процесс физического воспитания ребёнка
* положительным влиянием двигательной активности на состояние здоровья детей

**Цель:**

**Укрепление и сохранение здоровья детей, создание условий для формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений средствами двигательной активности.**

**Задачи:**

* воспитывать интерес у младших дошкольников к физическим упражнениям;
* развивать разнообразные виды движений, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности;
* приобщать детей к здоровому образу жизни через удовлетворение их естественных потребностей в движении, познании и общении;
* формировать активную позицию взрослых в воспитании здорового ребёнка, способствовать повышению педагогической грамотности в вопросах физического воспитания.

**Новизна**

**Реализация данного проекта позволяет исключение отклонений в физическом развитии: нарушений осанки, излишнего веса, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений; заложить фундамент положительного влияния на здоровье ребенка в младшем дошкольном возрасте; закаляет характер, учит быть ответственным, смелым и сильным не только телом, но и духом.**

**Предполагаемый результат:**

* Будут расширены условия для развития и совершенствования основных видов движений, для самостоятельной двигательной деятельности
* Увеличится интерес детей к процессу двигательной деятельности и активное их участие в ней
* Пополнятся знания родителей о физической культуре и здоровье ребёнка

**Участники проекта:**

* **Воспитатель**
* **Родители**
* **Дети**

**Описание проекта:**

* **Совместная деятельность воспитателя и родителей :**
  + **Изготовление наглядной информации**
  + **Индивидуальные беседы**
  + **Устные опросы**
  + **Оформление фотовыставки «Играем дома»**
  + **Организация спортивных развлечений**
  + **Соблюдение режима дня**
  + **Прогулки с детьми**
* **Совместная деятельность воспитателя и детей :**
  + Знакомство с правилами личной гигиены
  + Знакомство с различными видами спорта
  + Утренняя гимнастика
  + Совместная физкультурная деятельность
  + Физкультминутки
  + Пальчиковая гимнастика
  + Прогулки, подвижные игры на прогулках
  + Гимнастика после сна
  + Закаливающие процедуры
  + Самостоятельная игровая деятельность

**Педагогические средства:**

**- утренняя зарядка,**

**- бодрящая гимнастика после сна;**

**- оздоровительная ходьба и упражнения на прогулке;**

**- физкультурные минутки и динамические паузы;**

**- дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;**

**- активный отдых в группе и на прогулке (игры-забавы, подвижные и хороводные игры);**

**- индивидуальная работа по развитию основных видов движений;**

**- самостоятельная двигательная активность детей;**

**- специальная гимнастика для ног по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.**

**Сроки реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы проекта | Содержание проекта | Сроки  выполнения |
| Подготовительный | * Изучение литературы по теме проекта; * анкетирование родителей; * устный опрос родителей «В какие подвижные игры вы играете с ребенком дома?»; * составление плана реализации проекта. | 2016г. |
| Практический | Реализация основных видов деятельности по  направлению проекта. | 2016г. |
| Аналитический | * Сбор и обработка методических и практических материалов; * анализ деятельности; * обобщение результатов - соотнесение прогнозируемых и достигнутых результатов; * создание презентации. | 2016г. |

**Рабочий план реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Содержание работы** | **Участники** |
| 1-2 марта |  | Составление плана реализации проекта.  Диагностико – аналитическая деятельность.  Устный опрос «В какие подвижные игры вы играете с ребенком дома?» | Воспитатель  Родители |
| 2 марта | Групповая, подгрупповая деятельность | Беседа с детьми «Что такое движение?» | Воспитатель  Дети |
| 2,3 марта | Непосредственно-образовательная деятельность | Речевое развитие. Тема: «Звуки «т», «п», «к»». Цель:закрепление произношение звуков в словах и фразовой речи, учить отчетливо произносить звукоподражание с данными звуками. Подвижная игра «Цыплята и котята», «Поезд»  Физическое развитие. Тема:«Путешествие в лес». Цель:Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Найди свой цвет» | Воспитатель  Дети |
| 4 марта | Спортивное развлечение | Тема: «Заигрыш» Цель: познакомить с народными играми, изучить подвижные игры с правилами, развивать физические качества, такие как координация и гибкость | Воспитатель  Дети |
| **Дата** | **Тема** | **Содержание работы** | **Участники** |
| 1-11 марта | Подвижные игры со стишками и песенками | а) «Едем-едем»;  б) «Зайка»;  в) «Ножки и ладошки»;  г) «Самолеты»;  д) «Дождик». | Воспитатель  Дети |
| 1-11 марта | Свободная двигательная деятельность | 1. Игры в центре активности 2. Ритмичные занятия под музыку 3. Свободная деятельность в игровых ситуациях | Воспитатель  Дети |
| 1-11 марта | Гимнастика | 1. Утренняя гимнастика 2. Гимнастика после сна 3. Закаливающие процедуры 4. Пальчиковая гимнастика | Воспитатель  Дети |
| 9 марта | Фотоколлаж | Создание фотоколлажа «Движение-это здоровье» | Воспитатель  Родители |
| 10 марта | Консультация | Консультация для родителей «Семейное воспитание по развитию двигательной активности детей». | Воспитатель  Родители |
| 11 марта | Диагностика | Диагностика детей с целью выявления достигнутых результатов, их анализ для последующей работы. | Воспитатель  Дети |

**Выводы:**

* Создавая оптимальные условия для развития и совершенствования основных видов движений, для самостоятельной двигательной деятельности, мы воспитываем интерес у младших дошкольников к физическим упражнениям;
* Развивая разнообразные виды движений, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности, мы увеличиваем интерес детей к процессу двигательной деятельности и активное их участие в ней
* Формируя у маленьких детей первоначальные знания о правилах безопасного поведения,  о значении физкультуры в жизни человека, мы приобщаем детей к здоровому образу жизни через удовлетворение их естественных потребностей в движении, познании и общении
* Формируя активную позицию взрослых в воспитании здорового ребёнка, способствуя повышению педагогической грамотности в вопросах физического воспитания мы пополняем знания родителей о физической культуре и здоровье ребёнка