**Проект**

«**Нетрадиционное использование классических здоровьесберегающих**

**технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников**»

Информационная карта проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название проекта: |  **Здоровьесберегающий** « Здоровый ребенок» |
| 2 | Авторы проекта: | воспитатели МБДОУ детский сад  |
| 3 | Вид, тип проекта: | долгосрочный |
| 4  | Цель, направление деятельности проекта: | * представления о здоровом ребенке, как идеальном эталоне и практически достижимой норме детского развития;
* здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма;
* оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;
* работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами. Эффективность применения последних возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами;
* ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.
 |
| 5  | Краткое содержание проекта: | В данном проекте представлены: перспективный план работы на один год; конспекты комплексных упражнений; сценарии НОД по физической культуре; упражнения нетрадиционного закаливания, подвижные игры; физкультминутки; консультации для родителей и педагогов;  |
| 6 | Место проведения: | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида  |
| 7 | Сроки проведения: | 2014-2015 учебный год |
| 8 | Количество участников проекта: | 24 детей, 2 педагога, родители. |
| 9 | Возраст участников: | С 3 до 4 лет |
| 10 | Форма проведения: | Дневная (в повседневной жизни, в НОД, во время прогулок, после дневного сна) |
| 11 | Ожидаемые результаты (продукт проекта): | * Снижение уровня заболеваемости.
* Повышение уровня физической подготовленности.
* Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

 Благотворное [влияние](%D0%92%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%20%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0.doc) на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных  |

 **Паспорт проекта**

Тип проекта: групповой, долгосрочный;

По содержанию: здоровьесберегающий;

По доминирующей деятельности: игровой;

Участники проекта: дети младшей группы, родители,

 воспитатели

Срок реализации: учебный год

**Цель проекта:**

выявление механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре, закаливанию и здоровому образу жизни.

 **Задачи:**

***Оздоровительные задачи:***

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;
* формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

***Образовательные задачи:***

* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

***Воспитательные задачи:***

* воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
* расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отноше­ние к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания [патриотических чувств](%D0%9F%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.doc).
* воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**Условия успешной реализации проекта**

* Разработка мероприятий по проекту с учетом возрастных особенностей детей;
* Воспитание у детей личной физической культуры, вооружение первоначальными знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий, развитие потребности в физическом совершенствовании, воспитание чувства заботы о своем совершенствовании, воспитание чувства заботы о своем здоровье и привычки к здоровому образу жизни.
* Создание условий для физического развития в рамках проекта детей, родителей, педагога;
* Осуществление тесного взаимодействия между родителями и педагогами.

**Формы работы по проекту**

**Работа с детьми:**

* Беседы;
* Проведение комплексных занятий;
* Подвижные игры;
* Обучение детей 3-4 лет разным видам закаливания
* Внедрение методики занятий по физической культуре и спорту разного типа и спортивного оборудования.
* Внедрение элементов креативной педагогики с целью формирования культуры здоровья и положительной мотивации у детей к самовыражению в движении.

* Реализация воспитательно-образовательных задач в процессе проведения оздоровительных и профилактических мероприятий.

**Работа с родителями:**

* Использование различных форм работы с родителями, сотрудничество педагогов и родителей, их готовность к решению вопросов, связанных с воспитанием и развитием ребенка.

**Структура и содержание проекта**

В данном проекте представлены:

* перспективный план работы на один учебный год;
* упражнения дыхательной гимнастики Н. Стрельниковой.
* конспекты НОД по физической культуре.
* подвижные игры;
* загадки;
* физкультминутки;
* консультации для родителей и педагогов.

**Ожидаемый результат:**

Улучшение показателей роста, развития и состояния психофизического здоровья детей с максимально выраженным развивающим, профилактическим и оздоровительным эффектом должно основываться на внедрении индивидуально-ориентированных технологий оздоровительной физической культуры, новейших спортивных технологий, оптимизации двигательной активности детей и формировании культуры здоровья. Снижение общей заболеваемости детей, в особенности простудными и респираторными заболеваниями, переход детей из II в I-ую группу здоровья.

**Продукт проектной деятельности:**

* Подведение итогов проекта
* Игровое развлечение «Путешествие в р. н. сказку «Колобок!»
* Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»
* Комплекс утренней зарядки
* Оформление выставки для родителей по итогам реализации проекта « Здоровый ребенок»!»

**Дыхательная гимнастика Н. Стрельниковой**.

 Лечит: хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, пневмония и астма;

- сахарный диабет;

 - болезни сердца;

 - язвенная болезнь (в стадии ремиссии);

- заболевания неврологического характера, активизируются иммунные силы организма,развивает гибкость, пластичность, способствует исправлению нарушений осанки.

Дыхательную гимнастику Стрельниковой, начинают с трех базовых упражнений.

 **«Ладошки»** (упражнение для разминки) Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

«**Погончики»** Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

**«Насос»** Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладошки» и «Погончики». Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами». Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина.

 Анализируя проделанную работу можно сделать **выводы:**

* тема разработанного проекта выбрана с учетом возрастных особенностей детей младшего возраста и объема информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности;
* отмечалась положительная реакция и эмоциональный отклик детей на занятие по физической культуре, закаливания;
* возросла речевая активность детей, что положительно повлияло на самостоятельную игровую деятельность детей;
* считаю, что удалось достигнуть хороших результатов взаимодействия педагог – родители.
* Родители принимали активное участие в реализации проекта.

**Научная новизна:**использование указанных оздоровительных технологий  в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

**Практическая значимость:**  Валеологические знания, массаж, закаливание, приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, бег, дыхательные упражнения  - к ежедневным занятиям физической культурой, народные подвижные игры способствуют  развитию  речи, физических качеств, формированию патриотических чувств.

Использованная литература:

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
2. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
3. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
5. Кучер Е.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольника через создание медико-педагогической модели оздоровления// Дошкольная педагогика. -2009. – №4.С 8-11.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
7. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
8. Проектный метод – как средство повышения качества образования // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением – 2006. №7 С. 76-83.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
11. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.
12. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
13. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.