МБДОУ «Кугесьский детский сад «Крепыш»

Чебоксарского района

Чувашской Республики

**Проект**

**«Физкультминутки КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И   ПСИХИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Выполнила:

Воспитатель

Шереметова Е. В.

Кугеси 2016

**Здоровье - это не все, что надо человеку,**

**но если его нет, то человеку уже ничего не надо.**

**Актуальность проекта**

 Одна из основных задач, стоящих перед педагогами, — воспитание здорового подрастающего поколения. По статистическим данным, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми. Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей.

Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет».

Несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных центров, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т. п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего «учат» и «готовят к школе», а это означает, что дети должны сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко.

«Движение» – это жизнь – эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет,  приучать наших детей вести активный образ жизни.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка.

Одним из средств развития двигательной активности детей является физкультминутка.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с помощью физкультминуток.

**Задачи проекта:**

**Образовательные:**

  - формировать элементарные представления о пользе занятий физической культурой;

- уточнять знания о том, как настроение влияет на наше самочувствие;

-расширять, углублять знания детей о своем организме

**Развивающие:**

-развивать общую и мелкую моторику;

- формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений;

- развивать физические качества

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни;

- формировать положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

**Участники проекта:**

* дети 4-5 лет (средний возраст);
* воспитатели;

**Тип проекта: практико-ориентированный**

**Ожидаемый результат:**

* Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту, к здоровому образу жизни;
* Активность детей, владение навыками здорового образа жизни,  накапливаемость резерва здоровья
* Повышение уровня физического и психического здоровья детей;
* Нормализация общей и мелкой моторики;
* Положительный результат темпов прироста физических качеств;
* Предупреждение переутомления и снижения умственной работоспособности во время НОД;
* Повышение профессионального мастерства в вопросах здоровьесбережения;
* Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием;
* Создание картотеки “Физкультминутки для детей -дошкольников”

**План реализации проекта**

**1 этап – подготовительный (январь)**

* Изучение понятий, касающихся темы проекта
* Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению
* Подбор методической и художественной литературы про спорт, здоровье
* Подбор репродукций картин, открыток, фотографий, создание презентаций про спорт, спортсменов, строение тела человека
* Подготовка и подбор материалов для изготовления картотек по разделам:
  + «Зрительная гимнастика»
  + «Пальчиковая гимнастика»
  + «Двигательная гимнастика»
  + «Дыхательная гимнастика»

**2 этап – основной (февраль)**

* Рассматривание энциклопедии «Я и мое тело»(приложение 1)
* Беседа «Кто спортом занимается?»
* Компьютерная презентация «Части тела»
* Дидактические игры "Назови части тела», «Наши помощники»
* Отгадывание загадок о частях тела.
* Образовательная деятельность в виде игровой ситуации  "Зоркие глазки»(приложение 2)
* Беседы "Зачем мы дышим", "Что еще умеет нос"
* Рассматривание и обсуждение альбомов «Виды спорта», «Спортивный инвентарь»(приложение 3)
* Рисование на тему "Олимпийский флаг»(приложение 4)
* Чтение и обсуждение произведений Г. Сапгира «Загадки спортивной площадки», Е. Ильина «Здесь все- от А до Я – спортивная семья», Э. Мошковской "Уши", "Мой замечательный нос".
* Изготовление вместе с детьми и родителями нетрадиционного оборудования для проведения зрительной, дыхательной гимнастик (приложение 5)
* Использование физкультминуток во время НОД (приложение 6)

**3 этап – заключительный (март)**

* Обследование детей по данному вопросу, анализ проведенной работы
* Презентация проекта «Физкультминутки как средство физического и психического оздоровления и развития ребенка дошкольного возраста»

**Итоги проекта.**

* Общее укрепление здоровья детей, развитие физической активности.
* Дети получили первоначальные представления о своем организме и правилах сохранения своего здоровья
* У детей возник интерес и потребность к физическим упражнениям как средству оздоровления
* Повышение работоспособности, снижение утомляемости детей во время НОД
* Создание картотеки пальчиковой, зрительной, дыхательной, двигательной гимнастик.
* Создание разнообразной физкультурно-игровой среды.

**Литература**

1. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/ авт. – сост. М. Р. Югова. – Волгоград. : Учитель, 2016
2. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г.
3. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников, Изд. «Вако», 2011
4. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г.
5. Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет, Волгоград: Учитель, 2012