Физкультурно-оздоровительный проект с детьми дошкольного возраста «За здоровьем в детский сад»

СОДЕРЖАНИЕ

• Проблема и актуальность

• Цель проекта

• Задачи проекта

• Принципы проекта

• Форма проекта

• Здоровьесберегающие технологии

• Результативность

• Дальнейшее развитие проекта

• Картотека физкультурно-оздоровительной деятельности детей

• Литература

ВИД **ПРОЕКТА**: информационно-игровой, практический, тактико-ориентированный, групповой, долгосрочный.

УЧАСТНИКИ **ПРОЕКТА**: воспитанники детского сада, педагоги, родители

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: долгосрочный *(01ю10ю2019 – 30.04.2020 уч. г)*.

**Проект** реализуется через полную интеграцию **физкультурно-оздоровительного** развития с использованием современных информационно-коммуникативных технологий и применением современных методик для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и достижения позитивного результата. Используется комплексный подход к **оздоровительной** работе вместе с другими направлениями воспитания в ДОУ, что отвечает современным ФГОС к общеобразовательной программе.

ПРОБЛЕМА И АКТУАЛЬНОСТЬ:

«Здоровье – это драгоценность, и

при том, единственная, ради

которой стоит не жалеть времени,

сил, трудов и великих благ».

Мишель де Монтень

В нашем дошкольном учреждении одним из приоритетных направлений является **физкультурно-оздоровительное**, и это очень важно в наше малоподвижное время.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Всё больше времени современные дети проводят за компьютером или приставками, а родители не прививают ребенку ту потребность в **здоровом образе жизни**, которая так необходима. Так появилась мысль, как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость **здоровья** и умел бережно к нему относиться?

В нашем **детском** саду созданы все необходимые условия для всестороннего развития детей и укрепления их **здоровья**. У нас есть замечательный спортивный зал оснащённый необходимым оборудованием спортивная площадка, площадка для закрепления детьми правил дорожного движения, в каждой группе созданы спортивные уголки, обеспечивающие двигательную реализацию детей в течение дня, использование нестандартного оборудования созданного руками педагогов.

 Мы знаем, что хорошее **здоровье** ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс **оздоровительных мероприятий**, вся повседневная работа по охране и укреплению **здоровья** детей будут проходить при участии взрослых, как в **детском саду**, так и в семье.

Так возник **проект***«За****здоровьем в детский сад****».* **Проект** представляет собой систему, которая способна влиять на состояние **здоровья ребёнка**. Она базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников *«От рождения до школы»* *(под редакцией Веракса Н. Е.)*

Перед педагогическим коллективом нашего ДОУ возникли вопросы: как укрепить и сохранить **здоровье детей**? Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы **здоровья**? Как развивать интерес к занятиям физической культурой, потребность в **здоровом образе жизни**? Как сделать привлекательным занятие физической культуры для всех детей? Как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания **оздоровительного**, тренировочного, образовательного компонентов **физкультурной деятельности**?

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления **здоровья детей**. Одним из путей решения является комплексный подход к **оздоровлению** детей через использование **здоровьесберегающих технологий**, без которых в нашем дошкольном учреждении немыслим педагогический процесс.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий:

• использование гибкого охранительного режима

• правильного рационального питания

• создание санитарно-гигиенических условий

• условий для закаливания

• оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей

• обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

ЦЕЛЬ **ПРОЕКТА**:

• воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему **здоровью и потребности к здоровому образу жизни**

• охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**

• создание психолого-педагогических условий для формирования эмоционального благополучия, бережного отношения к ребенку, уважение к индивидуальности и личности

• оптимизация режима двигательной активности детей путем усовершенствования организованных и самостоятельных форм **функционально-оздоровительной деятельности детей**

• систематизация мероприятий по организации двигательной активности детей

• поиск новых путей практической реализации современных технологий

• формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями

• создание **здоровьесберегающей среды**

• подготовка ребенка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни

• воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о **здоровом образе жизни**, развитие интереса к физической культуре и спорту

ЗАДАЧИ **ПРОЕКТА**:

• обеспечение сохранения и укрепления **здоровья детей**, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к **здоровому образу жизни**

• формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений

• создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, на базе соблюдения охранительного режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической баз

• создание образовательных технологий образовательной физической культуры и их внедрение в образовательный процесс по физическому направлению

• использование **здоровьесберегающих** технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования

• организация интегрированных видов образовательной и игровой деятельности

• просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности **здоровья и здорового образа жизни**, воспитание культуры **здоровья**, динамическое наблюдение за состоянием **здоровья детей**, монитогинг

ПРИНЦИПЫ **ПРОЕКТА**:

• принцип разностороннего развития личности

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

• принцип гумманизации

**физкультурно-оздоровительная** деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

• принцип индивидуальности

обеспечение **здорового** образа жизни каждому ребенку с учетом его **здоровья**, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

• принцип цикличности и систематичности

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности

• принцип **оздоровительный**

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности

• принцип взаимосвязи с семьей

соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании **здорового** ребенка и вовлечение в **здоровьесберегающие и оздоровительные** мероприятия и их оценка

• принцип доступности медико-социальной помощи

• принцип ответственности сотрудников ДОУ

• принцип соблюдения прав человека и гражданина

• принцип обеспечения равных возможностей при реализации **проекта оздоровления детей**

• принцип активности детей.

ФОРМЫ **ПРОЕКТА**:

• 1. Специально организованная деятельность

• гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов

• гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т. д.)

• занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические)

• подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения

• **оздоровительный бег**, хождение по «дорожкам здоровья»

• динамические паузы

• бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)

• гимнастика пробуждения

• закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны)

• кислородный коктейль

• рациональное питание

• психологическая поддержка

• **проектная деятельность**

• прием детей на улице в теплое время года

• оснащение спортинвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, спортивных уголков в группах

• 2. Совместная деятельность с детьми

• индивидуальная **здоровьесберегающая работа**, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни **здоровья**, развлечения

• 3. Самостоятельная деятельность детей

• в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка

• 4. Интеграция с другими образовательными областями

• художественное творчество, коммуникация, познание, социализация, музыка, труд, чтение художественной литературы, безопасность

• 5. Взаимодействие с семьей по оптимизации **физкультурно-оздоровительной работы**

• совместная **физкультурно-досуговая деятельность**, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки, организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по **здоровому образу жизни**, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс *«Вместе с мамой, вместе с папой!»*

• 6. Взаимодействие со специалистами ДОУ

• консультации старшего воспитателя, логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, специалиста по охране **здоровья детей**,

Социализация Приобщение к элементарным общепринятым нормам правилам взаимоотношений со сверстниками, развитие игровой деятельности в сюжетных играх: *«Больница»*, *«Аптека»*, *«Магазин»*, *«Семья»*, *«Парикмахерская»* и т. д.

Труд Формирование представлений о труде взрослых (учитель **физкультуры**, тренер в спортивной школе, о спортсменах); самообслуживание *(во всех видах деятельности, в режимных моментах)*; создание соответствующей предметно-развивающей среды.

Безопасность Занятия: *«Как устроено тело человека»*, *«Как работает сердце человека»*, *«Как движутся части тела»*, *«****Здоровье и болезнь****»*, *«Личная гигиена»*, *«Витамины и полезные продукты»*, *«Витамины и****здоровый организм****»*, *«****Здоровая пища****»*, *«Режим дня»*, *«На воде, на воздухе, на солнце»*, *«Спорт»*и т. д.

Познание Классификация (виды спорта, спортивное оборудование *(мяч, ракетка, клюшка, гиря, гантели)*. Составление плана – схемы *«Мой****детский сад****»*, *«Мой город»* (спортивные объекты –стадион *«Нефтяник»*)

Конструирование: из природного материала *«Виды спорта»*;

«Путешествие в страну *«Спортландию»*, игра *«Спортсмены»*, *«Юнные Олимпийцы»*.

Музыка *«Аэробика»* Музыка Ю. Чичикова; *«Зимняя песенка»* муз. А. Лешена; *«****Детство – это я и ты****»* муз. Ю. Чичикова; *«На зарядку»* М. Старок; *«Песня про зарядку»* слова В. Викторова, музыка Львова – Компанейца; *«****Физкульт – ура****!»* Ю. Чичикова; *«Мяч»* М. Красева; *«На зарядку»* Л. Феоктистова; *«Утренняя песня»* Сл. Е. Тараховской, Муз. А. Ушкарева; *«Про зарядку»* сл. В. Викторова, муз. Д. Львова-Компанейца; *«Это для нас»* муз. Т. Попатенко, сл. М. Лаписовой; Упражнения *«Марш»* муз. И. Арсеева; Упражнение с флажками *«На зарядку»* Муз. В. Золотарева; Упражнение с гирляндами *«Вальс»* Муз. Ю. Слонова; Упражнение обручами *«Обручи»* сл. З. Петровой, муз. Ю. Чичкова; Упражнение со скакалками *«Скакалки»* сл. З. Петровой, муз. Ю. Чичкова; Упражнение с мячами *«Мячи»* сл. З. Петровой, муз. Ю. Чичкова;

Художественное творчество Рисование: *«Мы любим спорт»*, *«Зимние забавы»*, *«Спартакиада»*, *«Папа, мама, я спортивная семья»*, *«Дерево****здоровья****»*, *«Футболисты»*.

Лепка: *«Мы спортсмены»*, *«Дети на прогулке»*, *«Занятия спортом»*

Аппликация: *«Мы любим спорт»*, *«Спартакиада»*, *«Стадион»*, *«Футболисты»*, *«Виды спорта»*, *«Олимпиада в Сочи»*

Коммуникация Заучивание стихов и загадок о спорте; Занятие *«Осанка - зеркало души»*, *«Разговор о правильном питании»*; *«Составление рассказа о том, как я отдыхал летом»*; *«Составление рассказа о видах спорта»*;Рассматривание картины: *«На прогулке»*, *«Мы занимаемся спортом»*, *«Мы пришли с прогулки»*, *«Мы умываемся»*; Экскурсия на **физкультурную площадку**; спортзал; бассейн.

Взаимодействие с родителями *«День открытых дверей»*, *«День****здоровья****»*, *«День****физкультурника****»*; конкурс на лучший семейный рисунок *«Мы любим спорт»*; Досуг - *«Мама, папа, я – спортивная семья»*, *«****Здоровым быть здорово****!»*; *«Наш любимый парашют»*,

фотогазета из семейных архивов *«Я и спорт»*; изготовление нестандартного оборудования для профилактических мероприятий с детьми; родительское собрание «**Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду и дома**»;Консультации: *«Значение режима в воспитании детей»*, *«Больше внимания осанке детей»*; Круглый стол *«Физическое развитие ребенка в семье и дома»*, Викторина с родителями *«Спорт – это жизнь»*;Беседы: *«Уход за телом ребенка»*, *«Какую обувь носить»*и т. д.

ПРОДУКТЫ **ПРОЕКТА ДЛЯ ДЕТЕЙ**:

• Альбом *«Рассказы о спортсменах»*.

• Альбом *«Наше творчество»*.

• Д/и *«Спортивное оборудование»*, *«Виды спорта»*.

• Фотогалерея *«Мы занимаемся спортом»*.

• Фотоальбом *«Олимпийское движение»*.

• Спортивное развлечение *«****Здоровым быть – здорово****!»*.

• Книги *«Человек»*, *«Тело человека»*, *«Строение тела человека»* и др.

ПРОДУКТЫ **ПРОЕКТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**:

• Конспекты по теме **проекта**.

• Библиография по теме **проекта**.

• Музыкальные СД диски.

• Презентация **проекта**.

• Планирование по данной теме.

ПРОДУКТЫ **ПРОЕКТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**:

• Анкетирование *«Спорт в жизни людей»*, *«Какое место****физкультура****занимает в вашей семье?»*, *«Исследование предложений о ЗОЖ»*.

• Родительские собрания *«Как провести выходной день с детьми»*.

• Презентация **проекта** на родительском собрании.

• Консультации *«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»*, *«Зачем заниматься утренней гимнастикой и****физкультурой****?»*, *«****Детский фитнес дома****»*.

• Совместное творчество с детьми.

• Спортивное развлечение *«****Здоровым быть – здорово****!»*.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**:

• игротерапия

• утренняя гимнастика

• коррегирующая гимнастика

• пальчиковая гимнастика

• дыхательная гимнастика

• гимнастика для глаз

• бодрящая гимнастика

• гимнастика пробуждения

• динамическая пауза

• релаксация

• прогулка

• закаливание

• индивидуальная профилактическая работа

• свободная двигательная активность

• аэробика

• логоритмика

• цветотерапия

• музыкотерапия

• песочная терапия

• витаминотерапия

• психогимнастика

• **физкультминутки**

• массаж и самомассаж

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ:

Основными результатами внедрения **проекта являются**:

• в ДОУ № 4 по направлению *«Физическое развитие и****здоровье****»* созданы все условия для правильного физического развития детей

• имеется материально-техническая база (наличие оборудования спортзала, спортплощадка, **здоровьесберегающие компоненты***(сбалансированное питание, кислородный коктейль)*

• соответствующее физическое развитие детей группы возрастной норме

• активность детей, владение навыками **здорового образа жизни**, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва **здоровья**

• появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса

• показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей

• формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков

• дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик

• составление **проекта***«За****здоровьем в детский сад****»* (этот **проект** используют педагоги для организации **физкультурно-оздоровительной деятельности**) в ДОУ №4

• составление перспективно-тематического плана **физкультурно-оздоровительной деятельности детей**, сценарий проведения мероприятий, конспектов утренних и бодрящих гимнастик, в соответствии с лексическими темами

• составление картотек подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик, гимнастика пробуждения, картотеки по основным видам движения, картотеки по общеразвивающим упражнениям.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ **ПРОЕКТА**:

• **проектировать** коррекционно-развивающую среду в группе в соответствии с реализацией поставленных задач

• создавать единые благоприятные условия для организации коррекционно-педагогического процесса в семье и ДОУ

• **оздоровление** детей через систему лечебно-профилактических мероприятий

• совершенствовать качества воспитательно-образовательного процесса по физической культуре путем интеграции разных направлений

• ввести в образовательный процесс **здоровьесберегающие принципы системы оздоровления** детей современные педагогические технологии, инновации, методики

• формировать потребность в ежедневной двигательной активности; навыки саморазвития и самоорганизации

• побуждать детей сознательно относиться к собственному **здоровью**, знакомить с доступными способами его укрепления

КАРТОТЕКА:

• Бодрящая гимнастика

• Пальчиковая гимнастика

• Зрительная гимнастика

• Пластические этюды

• Развитие речевого дыхания

• Динамические паузы

• Артикуляционная гимнастика

• Гимнастика для улучшения слухового восприятия

• Коррегирущие упражнения

• Упражнения для профилактики плоскостопия

• Упражнения для снятия общего утомления

• Упражнения на напряжение и расслабление мышц

• Игровой массаж

• Подвижные игры осеннего периода

• Подвижные игры зимнего периода

• Подвижные игры весеннего периода

• Подвижные игры летнего периода

• Русские народные игры

• Игры малой подвижности

• Спортивные игры

• Коммуникативные игр

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:

• формировать потребности в двигательной активности

• профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний

• развивать сенсорные и моторные функции

• приобретать навыки правильного дыхания

• прививать навыки элементарного самомассажа

• развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве)

• формировать **здоровый образ жизни**

• создавать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного **здоровья и здоровья окружающих**

• развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность

• формировать гармоничную личность *(умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)*

• сохранять **здоровье** детей в процессе воспитания и обучения

• сформировать полноценное развитие и готовность детей к мотивации учебной деятельности

ЛИТЕРАТУРА:

• Букварь **здоровья /Л**. В. Баль, В. В. Ветрова, 1995 г

• **Здоровьесберегающие** технологии воспитания в ДОУ /Т. С. Яколева, 2006 г /

• Развивающая педагогика **оздоровления /В**. Т. Кудрявцева, Б. Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г. /

• Современные методики **оздоровления** детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л. В. Кочеткова – М, МДО2009г. /

• Физическая культура дошкольника /Т. В. Кудрявцева/

• Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 2000 г. /

• Театр физического развития и **оздоровления детей дошкольников**: методическое пособие /Н. Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г. /

•Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Росту **здоровым [текс] программ**. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В. И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г. /

• Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э. Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г. /

• Двигательная активность ребенка в **детском саду**: пособие для педагогов ДУ /М. А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2010г. /

• Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности дошкольников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации – М, 1999 г.

• *«Занятия по****физкультуре с детьми 3-7 лет****»* И. Е. Варенин, С. Г. Кудрявцева

• *«****Здоровьесберегающие технологии в ДОУ****»* Л. В. Гаврючина

• *«Игры, которые лечат»* Е. А. Бабенкова

• *«Зеленый огонек****здоровья****»* М. Ю. Картушина

• *«Азбука****физкультминуток для дошкольников****»* В. И. Ковалько

• *«Скороговорки и чистоговорки»* О. А. Новикова

• *«Развиваем мелкую моторику»* О. И. Крупенчук

• *«Давайте чистым воздухом дышать»* Д/в 1999 № 7

• *«Развитие звуковой культуры речи у детей»* Е. В. Колесников