

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 «Мишутка»

**Физкультурно – оздоровительный проект
«Движение – это жизнь и здоровье»**

Разработала:
Учитель ФК: Масленникова М.А.

г. Сургут, 2019г.

Актуальность проекта

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Проект «Движение – это жизнь и здоровье» предусматривает просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Одним из традиционных общепринятых методов профилактики и оздоровления является закаливание. В основном это воздушные и водные процедуры с постепенным понижением температуры. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчив не только к резким изменениям температуры, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровым аппетитом, они спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы - солнце, воздух и вода в сочетании с достаточным двигательным режимом.

Выбор средств и способов закаливания определяется педагогом соответствующими условиями в дошкольном учреждении, состоянием здоровья и подготовленностью ребенка. Педагог комплексно применяет закаливающие процедуры в различных вариантах и сочетаниях. Закаливание осуществляется только при хорошем самочувствии и положительном эмоциональном настрое ребенка.

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия ДООУ с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни, которые основываются на формах совместной деятельности детей и родителей.

Цель проекта: Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих а также создание условий для физкультурно-оздоровительного развития детей с использованием инновационных и здоровьесберегающих технологий.

Задачи проекта:

- сохранять и укреплять здоровье детей посредством внедрения в физкультурно-оздоровительную работу инновационных здоровьесберегающих технологий;
- развивать сенсорные и моторные функции;
- формировать потребность в двигательной активности;

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;
- формировать правильную осанку, гигиенические навыки;
- развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, восприятие, ориентировку в пространстве).

Продолжительность проекта: сентябрь 2019 г. - май 2021 г.

Участники проекта: дети старшей группы 5-6 лет, учитель по физической культуре, воспитатели, родители.

Вид проекта: долгосрочный, практико-ориентированный.

Образовательная область: физическое развитие.

Области интеграции: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Новизна и оригинальность: заключается в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды в соответствии с ФГОС ДО.

Материалы и оборудование: музыкальный центр, компьютер, фотоаппарат, записи фонограмм для выполнения упражнений соответствующие сюжету и теме встречи, познавательная литература, художественная литература, спортивное оборудование.

Предполагаемый продукт проекта: итоговое мероприятие: «**Спортивное развлечение для детей и родителей**», разработанные рекомендации для педагогов; разработанные рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, по приобщению их к физической культуре и спорту.

Литература:

1. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», издательство «Учитель» 2009 год.

2. З.А. Клепинина «Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье», изд. «АРКТИ» Москва 2010 год.

3. В.Л. Дружинина, Л.В. Абдульманова «Здравушка», Ростов-на Дону 2001 год.

4. Т. П. Колодяжная, Е. А. Чекунова - «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада – Ростов- на- Дону 2009 год.

5. М. Н. Кузнецова - «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» - практическое пособие Москва «Айрис Пресс», 2007 год.

6. С. А. Пономарев – «Растите малышей здоровыми» - Москва 1989 год.

7. А. К. Сундукова «Волшебный мир здоровья» - Москва «Дрофа», 2010 год.

Содержание проекта
Основные формы реализации проекта:

- открытые мероприятия
- работа с познавательной литературой
- прогулки в двигательной активности
- физкультурные досуги
- неделя здоровья, дни здоровья
- участие в соревнованиях
- посещение спортивных мероприятий
 - закаливающие процедуры

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный этап
1. Обсуждение целей и задач проекта. 2. Распределение материала на блоки, составление плана работы. 3. Изучение компетентности родителей по теме проекта	1. Планирование работы. 2. Создание условий для реализации проекта: пополнение и подбор материала для реализации проекта, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников по соответствующим тематикам 3. Оказание информационной и методической помощи педагогам, родителям. 4. Организация тематических выставок, создание мини-презентаций. 5. Проведение итогового спортивного мероприятия.	1. Подведение итогов проведенной работы. 2. Размещение информации о проекте на сайте ДОУ. 3. Презентация проекта «Движение – это жизнь и здоровье»

План работы

Дата	Содержание работы	Участники	Ответственные
сентябрь 2019г.	Постановка цели, задач, определение актуальности и значимости проекта. Подбор методической	Учитель по физической культуре, воспитатели	Учитель по физической культуре, воспитатели

	литературы для реализации проекта.	группы	группы
Октябрь 2019г.	Разработка бесед с детьми. Разработка рекомендаций для воспитателей группы 5-6 лет «Гномики». Разработка рекомендаций для родителей. Организация развивающей среды.	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Ноябрь 2019г.	Составление плана работы по реализации проекта «Детский сад и спорт». Организация работы с педагогическим коллективом. Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье» Спортивный досуг «День здоровья». Поход в осенний парк.	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Декабрь 2019г.	Родительское собрание: «Здоровый образ жизни в семье». Цель: знакомство с результатами анкетирования, пропаганда ЗОЖ. Массовая утренняя зарядка с родителями с элементами «Самомассажа».	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Январь 2020г.	Спортивные игры на воздухе. Беседа об истории Олимпийских игр Выпуск буклета для родителей по теме «Спорт - здоровый образ жизни!»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Февраль 2020г.	Презентация на тему: «Зимние виды спорта». День Здоровья «Зимние забавы».	Учитель по физической культуре, воспитатели	Учитель по физической культуре, воспитатели

	Аэробика.	группы	группы
Март 2020г.	Круглый стол с родителями «Физическое развитие ребёнка в семье и ДОУ». Игры на формирование правильной осанки: -«Живое кольцо»; - «Маленький гимнаст»; - «Регулировщик».	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Апрель 2020г.	Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Разработка памяток для родителей «О здоровом образе жизни». Спортивное мероприятие- «Семейные старты».	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Май 2020г.	Мастер-класс для родителей «Без игры – нет детства Подвижные игры в семье» (развлечение).	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Июнь 2020г.	Летний спортивный праздник «Олимпийские звездочки»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Сентябрь 2020г.	Туристический поход в осенний лес. Консультация «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Октябрь 2020г.	Спортивное мероприятие «Тропинка здоровья» Буклет «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Ноябрь 2020г.	«Спортивный праздник с участием родителей, посвященный «Дню матери»	Учитель по физической культуре,	Учитель по физической культуре,

	Консультация «Двигательный режим ребёнка»	воспитатели группы	воспитатели группы
Декабрь 2020г.	Открытое занятие на улице «Мы мороза не боимся». «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды» Открытое занятие.	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Январь 2021г.	Спортивный досуг «Путешествия в физкультурный город»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Февраль 2021г.	«Лыжня Детского сада» Консультация «Дыхательная гимнастика»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Март 2021г.	Неделя здоровья. Фотовыставка спортивных достижений.	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Апрель 2021г.	Папа, мама, я-спортивная семья. Консультация «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы
Май 2021г.	Спортивное развлечение для детей родителей « День семьи ». Беседы, консультации «Движение и здоровье». Презентация проекта «Движение – это жизнь и здоровье»	Учитель по физической культуре, воспитатели группы	Учитель по физической культуре, воспитатели группы

Здоровьесберегающие технологии, которые будут использованы на занятиях, спортивных мероприятиях и досугах с детьми.

Закаливающие процедуры

Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся малышу. Они должны вызывать радость.

Воздушные ванны для тела

- Дети ежедневно в любое время года 15-20 мин. играют босиком в одних трусиках в простые подвижные игры.
- Ребенок сам растирает сухой салфеткой или рукавичкой руки, ноги, плечи, грудь.
- Воспитатель растирает раздетого ребенка сухой салфеткой, слегка пощипывает и похлопывает кожу, позволяет малышу расслабленно повисеть у себя на вытянутых руках.
- Игра «Я массажист!» Дети попарно делают друг другу массаж спины, «рисую» на ней различные фигуры;
- Влажное растирание. Раздетого ребенка взрослые быстро обтирают влажным полотенцем, после чего ему предлагается 5-10 мин быстро побегать («Догонялки», «Обгонялки»). Через 10 мин. процедура повторяется, а затем ребенка растирают сухим полотенцем.
- Поглаживающий массаж во время приема воздушных ванн.

Контрастные ванночки для рук и ног с последующим самомассажем пальцев ног и стоп.

- Проводятся при температуре воды в ванночках 18°C и 30°C.
- Растирание рук и ног снегом или охлажденной водой до ощущения сильного тепла с последующим вытиранием насухо и самомассажем.

Солевые дорожки.

Стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используют массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, корригирующие упражнения для стоп, прыжки и т.д. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Солевой раствор: на 1 л воды 90 г соли.

Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла

- Полоскание горла минеральной водой.
- Игра «Волшебный напиток» (температура воды понижается от 36-38°C до 8-10°C).
- Игра «Левушка»; Рычание с напряжением нижней части челюсти, языка, малого язычка.

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

- Игровые упражнения: «Маленькие волшебники».
 - Игры: «Буратино», «Солнечные зайчики», «Птичка», «Покачай малышку».
- Дыхательные и звуковые упражнения.

Точечный массаж.

- Воздушные ванны продолжительностью до 5 мин. во время переодевания ко сну.
- Ходьба и бег в трусиках, босиком ежедневно в течение 10-15 мин. с последующим растиранием сухой салфеткой.

- Контрастные ванночки для рук и ног (температура воды 18°C и 35°C) с последующим массажем пальцев ног и стоп.
- Самостоятельное обливание и обтирание тела.
- Водный массаж стопы, солнечного сплетения, позвоночной области.

Утренняя гимнастика, является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

Пальчиковая гимнастика, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлину принадлежит высказывание: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. Она применяется для того, чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а так же выносливость при физических нагрузках. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

Босохождение по массажным дорожкам. Дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, дорожка из капсул от киндер – сюрпризов).

Релаксация – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить или нейтрализовать вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. Релаксация проводится во время заключительной части занятий. Для этого используется спокойная классическая музыка, звуки природы.

Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

Фитонцидотерапия. Фитонциды – это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших.

Данстерапия (танцевальная терапия) для дошкольников предполагает осуществление спонтанного танцевального действия, что способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей.

Ритмопластика. Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций.

Психогимнастика помогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния.

Цветотерапия (хромотерапия) – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот – он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Эффективность подражательных движений заключается ещё в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Стретчинг – это система статических растяжек.

Игрогимнастика служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при разучивании танцевальных движений: на укрепление осанки; на расслабление мышц; мимические упражнения.

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения, в положении сидя, лёжа, лёжа на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы.

Музыкально – подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Игротерапия – идеальное средство от детских неврозов. Неврозами чаще страдают дети дошкольного и младшего школьного возраста. Невроз возникает под влиянием жизненных событий, которые оказали на ребёнка отрицательное, травмирующее воздействие. Появление неврозов связано с поступлением в детский сад, в школу, с не сложившимися отношениями ребёнка со сверстниками, учителями, воспитателями.

Игры – путешествия. Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить детей, даёт возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально – двигательной сферы и творческих способностей детей.

Весёлый тренинг – это упражнения способствующие координации движения и осанки, дают нагрузку для определённых групп мышц, развивают гибкость, подвижность суставов, улучшают кровообращение. Наблюдение за выполнением упражнений даёт возможность оценить у каждого ребёнка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и тем самым, индивидуализировать объём и количество повторений. Качественно выполнить и запомнить упражнения детям помогают их названия, символизирующие подражание каким – либо действиям различных персонажей из произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т. д