



ПРОЕКТ
*Физическое развитие посредством
развивающей двигательно-игровой
деятельности.*

Автор: инструктор по физической культуре

Егоркина Е.П.

2020г.

Актуальность :

Для возрастающих потребностей общества необходимы преобразования системы дошкольного образования. Целевые установки такие, как сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников при введении здоровьесберегающих и игровых технологий побуждают к определению проблем, поиску идей, экспериментированию и, как следствие, накоплению разнообразных инициатив нововведений.

Тип проекта: долгосрочный, оздоровительный

Участники проекта воспитанники, педагоги,
родители всех групп

Срок реализации проекта: с 01.03.20г. по
30.11.20г.

Цель: *создать здоровьесберегающую образовательную среду для гармоничного развития личности.*

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- повышение уровня физического, психического, духовного здоровья для успешной подготовки ребёнка к школе;*
- развитие творческого воображения и познавательного интереса ребенка;*
- обучение родителей приёмам эффективного взаимодействия с ребёнком с целью сохранения его здоровья, и создания в семье здорового нравственно-психологического климата;*
- расширение представлений о здоровом образе жизни.*

1 этап- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- ✓ Составление картотек
- ✓ Подбор методической литературы по теме проекта.
- ✓ Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»
- ✓ Подбор наглядно-дидактического материала, консультаций для родителей, педагогов
- ✓ Изготовление атрибутов и т.п.

Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»

- ✓ Любимые виды деятельности ребенка в свободное время по мнению родителей: 10% - просмотр книжек, 40% - игры с игрушками, 25% - игры на воздухе, 25% - прогулки.
- ✓ % Обращают внимание на физическое воспитание ребенка - 30% родителей.
- ✓ 90% родителей из-за недостатка времени, не занимаются физическим развитием ребенка.
- ✓ Привить желание заниматься спортом 84% родителей считают можно личным примером.

Проблема

Таким образом, по результатам анкетирования, можно сделать вывод, что родители недостаточно времени уделяют физическому воспитанию ребенка, развитию его двигательной активности. Основная причина- недостаток времени. Физическое развитие своего ребенка родители возлагают на детский сад. Задачей детского сада становится не только развитие физических качеств ребенка, но и помощь родителям в этом вопросе. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. А чтобы ребенку было интересно- приобщение к физической культуре необходимо развернуть, как процесс творческого воображения. И поможет нам в этом методика В. Т. Кудрявцева.

2 этап- основной Работа с детьми

*Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий
Занятие –сказка «Колобок»*



Использование игрового двигательного воображения на занятии:
В беге «Лошадки» в ходьбе «Змейка» на месте «Солдатики»



Игровые прыжки:
«Лягушки»

«Воробьи»

«Кузнечики»



Игровые упражнения с гимнастической палкой:
«Коромысло»

«Пропеллер»

«Верблюд»



Игровые упражнения с обручем :
«Прыжки через скакалку»

«Цветы»



Упражнения на скамейке:
«Жонглеры»



«Гусеница»



Подлезания:
«Тоннель»



«Пещера»



Игровые упражнения с мячом





Игровое упражнение в
ходьбе «Ручеек»



Игровые упражнения с
нестандартным оборудованием

Упражнения с балансировочными подушками :
«По кочкам»

«Цапли»

«На камешках»





Упражнение на равновесие «Цапля»

Игровое упражнение
«Сороконожка»



Упражнения на фитболах:
«Мост» «Морские звезды»



Упражнение «Канатоходцы»



«По ровненькой дорожке»



«По кочкам»



«Крокодильчики»

Игровые упражнения :
«Хоккеисты» «Бадминтон»



«Третий лишний»



Подвижные игры
«Футбол по-турецки»



«Хвост дракона»



Работа с педагогами

Проведение консультации для педагогов на тему «Развивающая педагогика оздоровления» по В.Т. Кудрявцеву.





Проведение мастер-класса для педагогов «Развитие двигательного воображения у детей старшего дошкольного возраста»





*Видео мастер-классы комплексов кинезиологической гимнастики
и самомассажа для родителей.*





Консультация для родителей

Консультация для родителей «Творческая гимнастика для малышей»

Первое, что нужно уяснить родителям, — в роли тренера необходимо быть вам самим! Эта роль увлекательна и полезна для вас самих. Заматавшаяся в домашних делах мама, делая гимнастику вместе с крохой, и фигуру подтянет, и настроение себе поднимет. А для малыша нет ничего важнее, чем улыбающиеся рядом родители! Итак, пропагандировать спортивные занятия придется на личном примере. Очень важно, когда спортом увлекается не только мама, но и папа, и бабушка с дедушкой. Тогда физкультура станет для крохи чем-то естественным и понятным. Начинать занятия спортом специалисты советуют с 3 лет. До этого надо выполнять гимнастику для младенцев, заниматься грудничковым плаванием, делать массаж, проводить закаливающие процедуры. Детские инструкторы по фитнесу или йоге отмечают, что малыши любят заниматься под ритмичную музыку или рифмованные тексты. Так что вам пора изучать песни и стихи. В поисках лучших образцов загляните в интернет или попробуйте написать что-то сами. А пока, приступая к утренней зарядке, воспользуйтесь нашим вариантом:

Луч солнца цупает окно;

Остатки сна, как головастики,

Уплыли в царство снов на дно.

Настало время для гимнастики!

Каждый вид занятий с малышом требует соответствующего сопровождения.

Тренироваться в силе и ловкости хорошо под такие строки:

Я лихо кидаю игрушки в коробку

С любых расстояний, вслепую, назад.

И левой одной поднимаю подушку,

И правой — аж пять раз подряд.

Можно включить любую веселую музыку, к примеру, песни из детских кинофильмов или мультяшек. Подойдут также записи звуков природы.

Перед началом занятий проветрите комнату и приготовьте стакан чистой воды.

Первое необходимо для того, чтобы во время занятий, когда идет активное потребление организмом кислорода, крошка не устал слишком быстро. Что касается воды, по мнению врачей, детям полезно делать несколько глотков в небольших перерывах между упражнениями, чтобы избежать обезвоживания.

Пожалуй, теперь пора начинать!

Что в программе?

Каждое занятие должно иметь четкую структуру и состоять минимум из трех частей. Первая — это начало, или подготовка. Сюда включается легкий массаж, потягивания в разные стороны, разминка. На все отводится примерно 5 минут. Затем идет основной комплекс упражнений. И наконец — завершающая часть. Здесь можно сделать плавные успокаивающие движения, полежать на коврике или провести детскую мини-медитацию. В последнем варианте предложите малышу понаблюдать за своим дыханием, послушать звуки, которые раздаются в квартире, представить

минут. Основная ее задача состоит в том, чтобы ребенок успокоился, отдохнул и хорошенько расслабился. Не следует часто повторять ребенку о здоровье и пользе от занятий. Куда важнее сделать их интересными.

Всем известно, что детишки любят соревноваться — этим стоит воспользоваться! К примеру, выясните на практике, кто попадет мячом в корзину, кто победит в приседании, кто простоят дольше на одной ноге. Только не подыгрывайте — дети это всегда чувствуют и могут обидеться. Упражнения желательно менять каждый день, иначе крохе все быстро надоест.

Импровизируйте! Ваша фантазия поможет из одного элемента гимнастики сделать десяток упражнений.

Вот, к примеру, прыжки. Вначале можно просто попрыгать с ребенком, подражая зайчиком, потом — через скакалку. В другой раз подвесьте что-нибудь к потолку, чтобы ребенок мог в прыжке достать этот предмет. Затем перейдите на прыжки с хлопками, с притопами, с поворотами, через мячик. Ребенок будет каждый день прыгать, и всякий раз — по-новому. В итоге интерес к упражнению не пропадет. Более того, малыш вскоре сам начнет экспериментировать. А между тем это упражнение развивает прыгучесть, скорость, стимулирует нормальный кровообмен в организме, тренирует сердце и легкие. Кстати, прыжки хороши и сами по себе, и в качестве разогревающей разминки перед комплексом упражнений.

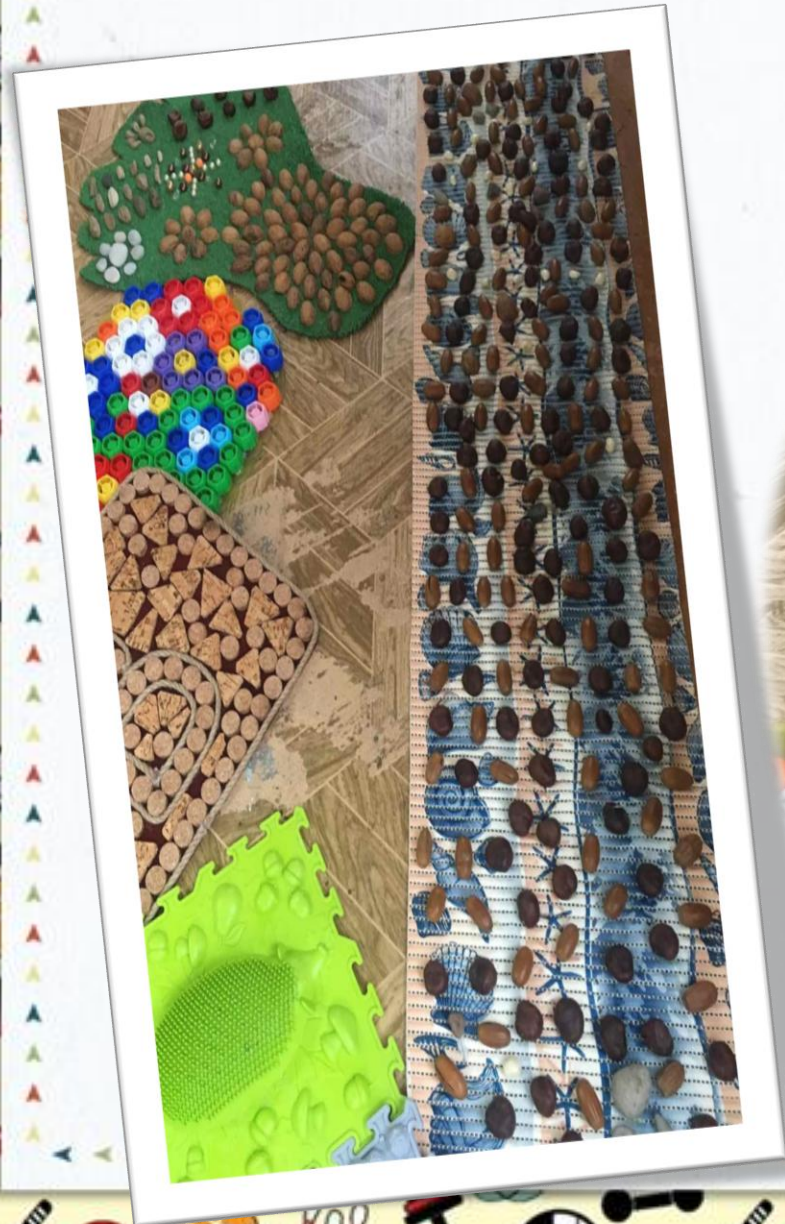
Основное отличие детских тренировок от взрослых — игровая направленность. Все выглядит как увлекательная игра. Но не перегните палку, всегда помните, что правила игры устанавливаете вы сами: на занятиях должна быть дисциплина. Не стоит также давить на ребенка, если что-то ему не нравится или не под силу. Вообще всегда наблюдайте, как дается малышу то или иное задание, чтобы при необходимости устроить минутный отдых или перейти к другому упражнению. Занятие длится максимум полчаса. Ведь ребенок и так много двигается и в детском саду, и во дворе.

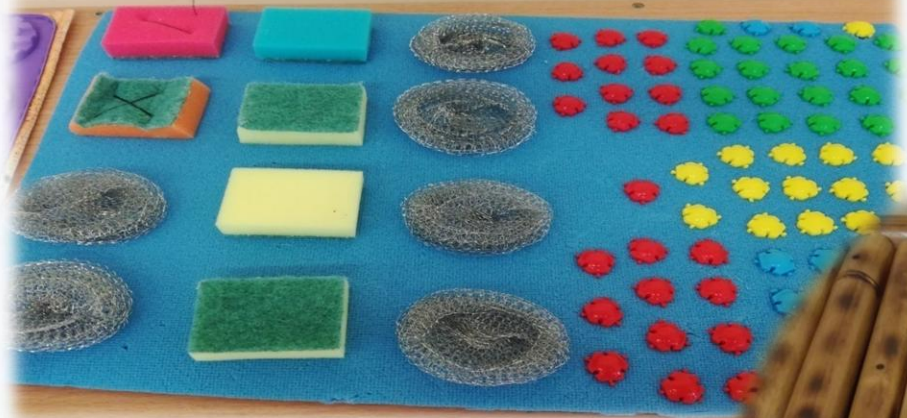
С самого начала очень важен систематический подход к тренировкам. Многие родители спрашивают, сколько раз в день нужно заниматься. Тут общих правил быть не может. Обязательный минимум — утрення гимнастика и занятия на свежем воздухе. Остальное — на усмотрение мам и пап. Если вы заметите, что ребенок засиделся, перебирая игрушки или смотря мультфильмы, нужно его „переключить“. Устройте веселую пятиминутку, чтобы вместе побегать-попрыгать. Заметили, что малыш стал капризничать? Пора начать занятия! Опытным тренерам удается с помощью спортивных игр за несколько минут поднять настроение любому малышу, даже если он до этого ревел целый час. Маленькому человечку трудно сосредоточиться на чем-либо больше чем на минуту. Учитывайте это, когда занимаетесь с ним физкультурой, и по чаще меняйте упражнения. Такой подход не только способствует развитию координации, но и гарантирует безопасность.

Как здорово на тренировке. Пока работает одна часть тела, другая отдыхает. Поэтому мышцы не будут перенапрягаться. Профессиональные инструкторы, занимающиеся с маленькими детьми, советуют использовать максимально яркое спортивное оборудование. К примеру, фитбол или красочные большие надувные мячи. Ребяшки очень любят на них кататься, просто лежать или выполнять самые разные упражнения. Пусть в вашем арсенале также будет скакалка, легкие пластмассовые кегли и маленькие гантельки.

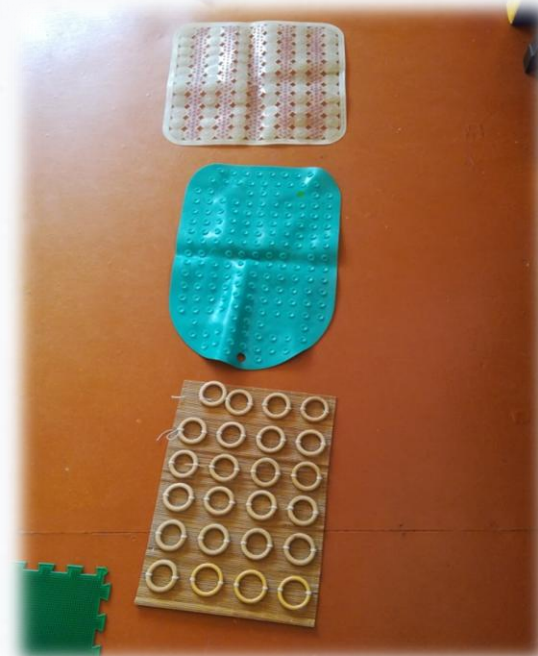
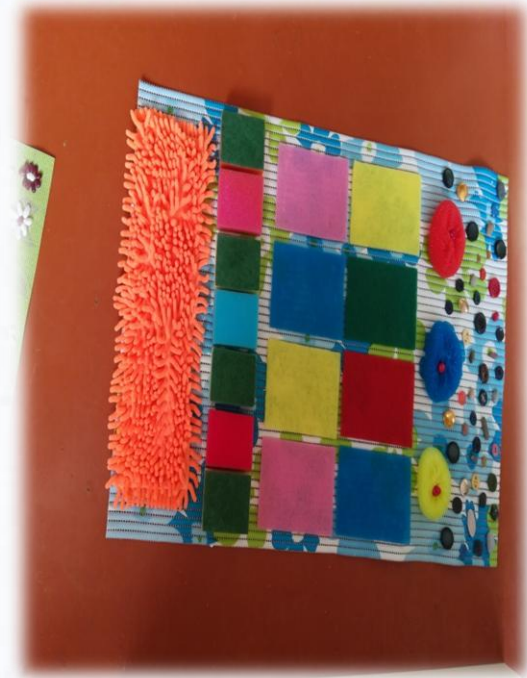
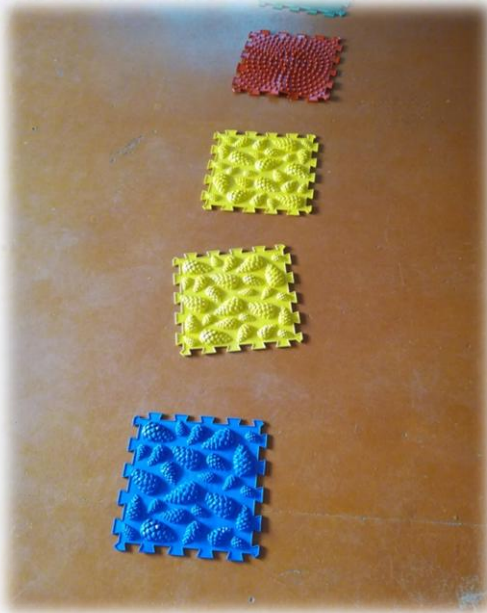
Творческих вам успехов!

Конкурс для детей и родителей «Дорожка здоровья»









ПРОДУКТ ПРОЕКТА

*Открытое занятие в подготовительной к школе группе
«Путешествие по сказкам А.С.Пушкина»*







ВЫВОД: основная задача проекта - повысить уровень физического, психического, духовного здоровья ребёнка и развитие творческого воображения и познавательный интерес ребенка при помощи развивающей педагогики оздоровления В.Т. Кудрявцева . При помощи различных здоровьесберегающих методик применяющиеся на занятиях, повысился уровень физического и психического развития дошкольников. Проведение консультаций и мастер-классов помогло расширить представлений о здоровом образе жизни у детей, родителей и педагогов.