

ПРОЕКТ

**«Чтобы сильным быть сполна,
физкультура нам нужна!»**



**Подготовила:
инструктор по физическому воспитанию
Байрамалова Г.В.**

Направление проекта: «Физическая культура»

Актуальность: ухудшение здоровья подрастающего поколения (по данным НИИ гигиены и охраны детей, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья). У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о здоровом образе жизни, о спорте

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровую сохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, создавать здоровье.

Гипотеза: Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с созданием комфортных условий для занятий физической культурой в ДОУ и дома.

Проблема – поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

Обоснование проблем:

1. Неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми
2. Недостаточность знаний родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
3. Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

Тип проекта: познавательный – оздоровительный

Участники проекта: дети средней группы, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, семьи воспитанников.

По времени проведения: краткосрочный (1-2-я неделя декабря).

Цель проекта: формирование социальной и личностной мотивации детей среднего дошкольного возраста и их родителей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально – значимых личностных качеств.

Задачи проекта:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Поддерживать интерес у детей к физкультурно – оздоровительным занятиям

Формы организации деятельности:

- Игровые;
- Практический
- Наглядные;
- Словесные.

Методы проекта:

- Тематические физкультурные занятия;
- Праздники, досуги, развлечения

Ожидаемый результат:

- У детей сформировалось представление о здоровом образе жизни;
- У родителей расширились знания о здоровом образе жизни и сформировались представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка
- Повысился интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

Содержание проектной деятельности

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

I Этап – подготовительный

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. Опрос детей на тему “Что понимают они под словом “здоровье”
4. Анкетирование родителей;
5. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
6. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов
7. Подготовить стихи, пословицы, поговорки и песни для детей о здоровом образе жизни (Стихотворение Чуковского «Мойдодыр», музыка для ритмических физкультурных упражнений и пословицы)

II этап – практический

Работа с детьми

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий, режимных моментов (утренняя гимнастика с предметами (гимнастическая палка, закаливающие процедуры (дыхательная, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, витаминизация, проведение физкультурных занятия (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение каждый день при благоприятных климатических на свежем воздухе подвижных игр.)

2. Познавательная деятельность (беседы на тему «чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Мои зубки ,глазки, ушки»)
3. Художественно – эстетическая деятельность (фотовыставка из физкультурных занятий, чтение стихотворений К. Чуковского «Мойдодыр» и обсуждение его в группе, проведение подвижных игр «Зайка серый умывается», «Чебурашка» «Утята» под ритмическую музыку).
4. Речевая деятельность (пословицы и поговорки о здоровом образе жизни)

Работа с родителями

- Консультация по итогам анкетирования в виде папки – передвижки на тему о здоровом образе жизни «Профилактика плоскостопия», «Значение подвижных игр» , «Активный отдых зимой»
 - Буклет на тему «Профилактика осанки»
5. Оформление фотогазеты «В здоровом теле – здоровый дух».
 6. Выставка рисунков “Что полезно, что вредно”
 7. Физкультурный досуг «Спорт – залог здоровья»

III этап – заключительный

- Фотовыставка средняя группа
Составление фотогазеты ” Чтобы сильным быть сполна, физкультура нам нужна!” средняя группа

- Составление презентации – проекта инструктор физической культуры

Результативность:

- Сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);
- Повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

Продукт проектной деятельности:

- 1) Тематический план проекта «» (приложение 1).
- 3) Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 3).
- 4) Рекомендации для родителей по профилактике плоскостопия, осанки, активный отдых зимой (приложение 4).
- 5) Фотогазета «Мы со спортом дружим».
- 6) фотовыставка из занятий и физкультурных развлечений.

Обеспечение проектной деятельности

Методическое:

- Агапова И. А. «Спортивные сказки и праздники для дошкольников», Москва, 2011 г.

- Мулаева Н. Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.
- Картушина М. Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», Москва, 2010г.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №7, 2011г.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2012г.
- Журнал «Инструктор по физической культуре» №7, 2012г.
- Журнал «Инструктор по физической культуре» №9, 2012г

План мероприятий

№п/п	Тема мероприятия	Цель мероприятия	Дата проведения
Работа с детьми			
1.	Все мы люди	Формировать представление о том, что люди отличаются между собой по особенностям лица (цвету глаз, волос, кожи, форме носа, ушей), манере ходить и говорить; закрепить понятие семья; учить называть всех членов семьи.	
2.	Изучаем свое тело	Учить называть органы чувств, рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь; Учить различать запахи и вкусы;	
3.	Что нам надо кушать	Формировать представление детей о необходимых телу человека веществах и	

		витаминах; расширять словарный запас: белки, углеводы, жиры, витамины; познакомить с новой сказкой.	
	Создание книжки – малышки: «Витаминки»	Закрепить с детьми в каких продуктах живут витамины	
4.	Развлечение: «Секрет здоровья»	Формировать осознанную потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании, ЗОЖ	
5.	Фотовыставка из занятий по физзо		
Работа с родителями			
1.	Анкетирование родителей		
6.	Консультации для родителей: 1. Информационный бюллетень: «Мы за здоровый образ жизни» 2. «Зимние игры и забавы» 3. Рекомендации родителям о ЗОБ жизни ребенка дошкольного возраста» 4 Буклеты: «Расти, малыш, здоровым!» «Все о здоровом питании» Профилактика плоскостопия		

Анкета для родителей детей средней группы.

1. Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:
 - утренняя гимнастика
 - подвижные игры
 - спортивные игры (элементы футбола, хоккея и т. д.)
 - катание на санках, лыжах, коньках (зимой, велосипеде, самокате (летом)).
2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?

3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями:
 - охотно, с удовольствием
 - не охотно
 - не выполняет.
4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:
 - занимаюсь с ребенком утренней гимнастикой
 - вместе играем в подвижные игры.
5. Уделяете ли вы внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия? Как?

6. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье:
 - отец
 - мать
 - оба родителя
 - братья и сестры
 - никто.
7. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием ребенка:
 - систематически
 - в выходные дни
 - во время отпуска
 - не занимаюсь
 - затрудняюсь ответить.
8. Что мешает вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка:
 - дефицит свободного времени
 - недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей
9. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями:
 - да
 - нет
 - иногда
10. Какой физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для вашего ребенка дома?

11. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?

12. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях:

- облегченная форма одежды на прогулке
- босохождение
- обливание ног прохладной водой
- полоскание горла водой комнатной температуры
- прогулка в любую погоду

13. Что способствует формированию у вашего ребенка культурно – гигиенических навыков:

- личный пример
- беседы
- объяснения.

14. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня:

- да
- не всегда
- нет.

Если не соблюдает, то почему?

15. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д. ?

Спасибо Дорогие Родители за уделенное внимание”

Результаты анкетирования родителей

“Какое место занимает физкультура в вашей семье”

"Зимние игры и забавы..."

(консультация для родителей)

*Подготовила – инструктор по физической культуре –
Г.В.Байрамалова*

Это только взрослые могут не любить зиму. Это им кажется, что не очень хорошо, когда светлеет поздно, темнеет рано, на улице мороз, идет липкий снег. А дети наоборот обожают зиму.

Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья. Эти игры, не требуют большого количества времени, каких-то незапланированных затрат или определенных умений.

С наступлением зимы в душе возникают особые чувства и желание провести это время года весело и радостно. Ощущение праздника и тепла дают тот заряд эмоций, который сохраняет настроение на высоте.

Чем же занять детей на улице? А игр тут предостаточно!

Самая известная, наверное, уличная зимняя игра – это игра **в снежки!** Можно играть поодиночке, а можно играть командами или защищать построенную крепость. А можно выбрать определенную цель на стене или на дереве и кидать снежки в нее.





Катание с горки

С горки можно кататься на ледянках, санках, ватрушках, снежокатах. Классический спуск «паровозиком» захватывает дух не только у детей, но и у их родителей. Сбиваясь в кучу-малу, дети быстрее начинают дружить между собой, телесный контакт во время шумной веселой игры сближает.



Лепка снеговика

Самый простой снеговик состоит из трёх снежных шаров. Дальше украшаем его. Вот здесь фантазии нет предела: руки- палочки, еловые веточки, нос- морковка, в роли шляпы может выступить ведро, тарелка, любой ненужный головной убор. Для украшения пойдут пуговицы, ленты, тесьма. А что, если слепленного снеговика раскрасить яркими красками? Снеговик-раскраска никого из детей не оставит равнодушным! Перемешиваем краску с водой. Разливаем полученный раствор по пластиковым бутылкам. В каждой крышке делаем по несколько отверстий и закрываем ими бутылки. Можно также использовать насадки с пульверизатором. И так, начинаем: покажите детям, как пользоваться бутылками – как их направлять и с какой силой нажимать, чтобы жидкость резкими струями лилась сквозь дырочки, и чтобы спрей разбрызгивал краску. Начните с рисования глаз, бровей и губ снеговика, затем можно «одеть» его во что-нибудь нарядное и яркое.

Цветной краской можно просто рисовать по снегу.

Постройка снежной крепости

Отличное занятие для детей любого возраста. Строить крепость можно при помощи ведерка и лопаток, или же из больших снежных шаров. Крепость можно построить не только из снега, лед тоже подойдет.

Если вы за городом и у вас много чистого снега, то можно попробовать слепить иглу. А попутно рассказать малышам, зачем строили такие дома и где в них жили.

Рисуем снежных ангелов

Дети очень любят валяться в белом и пушистом снеге. Не отказывайте им в этом удовольствии – попробуйте поиграть с ребенком в снежного ангела! Главное — найти во дворе (в парке, в лесу) местечко, покрытое ровным слоем чистого снега. Нашли? Отлично. Для этого ребенок должен аккуратно упасть назад на спину в мягкий и нетронутый снежный сугроб и начать быстро двигать руками и ногами, как будто собирается взлететь. Снег облепит малыша, одежда станет ангельско - белой, а руки станут похожими на крылья. Помогите малышу осторожно встать из снега, не разрушив получившийся след. Посмотрите внимательно на получившийся на снегу след, не правда ли, он похожий на фигурку ангела? Будет ещё веселее, если вы будете делать ангелов вместе.

Можно изобразить на снегу и другие снежные образы. След слона с хоботом можно получить, если лечь в снег на бок и согнув руку так, чтобы след от нее был похож на слоновый хобот.

Попробуйте придумать собственные снежные образы.

Мыльные пузыри зимой - еще одно очень увлекательное занятие. Если вынести их на улицу и надуть на морозе, то получившийся шарик сразу застывает и начинает покрываться красивым узором.

Игра «Следопыты»

Замечательная игра для знакомства с окружающим миром. Для начала — найдите картинки со следами на снегу всевозможных животных. Когда изучите их — отправляйтесь на прогулку. Отлично, если будет возможность погулять по лесу на даче. И если вам повезет, тогда вы сможете увидеть следы зайца, белки, птиц или даже лисы.

Зимние игры хорошо подойдут как для двух детей, так и для большой детской компании. Играть в зимние развлечения можно во дворе или в лесу, днём или вечером, с друзьями и с родителями. Самое главное для таких зимних подвижных игр - это пусть даже небольшая детская компания и хорошее настроение, а также готовность к валяниям в снегу, которые неизбежно сопровождают все зимние игры. Эти игры специально для активных детей и заинтересованных родителей. Играйте прямо сейчас!

Анкета «Приятного аппетита!»

Нужные ответы подчеркнуть:

1. Как Вы считаете, умеет ли Ваш ребенок правильно вести себя за столом?

Да - - - -Не всегда - - -Не умеет

2. Есть ли у вашего ребенка постоянное место за обеденным столом?

Да - - Нет

3. Существует ли в Вашем доме традиция семейных обедов?

Да - - Нет - - -Только по праздникам

4. Какой посудой и столовыми приборами пользуется Ваш ребенок во время еды (при необходимости дополнить):

Тарелка для первого блюда, тарелка для второго блюда, тарелка для хлеба, ложка, вилка, нож, чашка, блюдце, чайная ложка.

5. Пользуется ли Ваш ребенок салфеткой во время еды?

Часто - - -Иногда - - -Никогда

6. Часто ли Ваш ребенок спрашивает, как правильно вести себя за столом?

Часто --- Иногда --- Никогда

7. Есть ли дома книги по вопросам этикета?

Да - - -Нет

Укажите, пожалуйста, какие.

Благодарим Вас за сотрудничество!

Памятка для родителей

Ребенка следует:

- * кормить в строго установленное время
- * не торопить во время еды, дать возможность тщательно пережевывать пищу
- * не кормить насильно
- * не отвлекать во время еды чтением или игрой
- * не поощрять за съеденное, не угрожать и не наказывать за не съеденное

Надо приучать:

- перед едой тщательно мыть руки
 - есть только за столом
 - правильно пользоваться столовыми приборами
 - есть аккуратно, бесшумно, жевать с закрытым ртом
 - после еды благодарить
- убирать за собой посуду и приборы или помогать взрослым

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.
2. У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
3. Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.
4. Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
5. Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте, бревну, доске, веревке).
6. Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

Физкультура для детей 4-5 лет

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физических упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия, а уже затем переходить к основной части занятий).

“Повороты” – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

“Наклоны” – сидя, ноги скрестить “по-турецки”, прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

“Неваляшка” – лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

“Подпрыгивание с поворотом” – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

“Приседание с мячом” – ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

“Переложить мяч” – ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в

исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.

