

Физкультурно-оздоровительная технология,
направленная на физическое развитие и
укрепление здоровья ребенка

«Будь здоров!»

Физкультурный проект работы
с детьми средней группы



Проблема:

- Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.



Обоснование проблемы:

- Неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми
- Недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста
- Нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми
- Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

Цель:

- Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.



Задачи:

- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье

Девиз проекта:

- Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.



Выполнение проекта:

Работа с детьми:

- ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
- БЕСЕДЫ
- ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ
- ИГРЫ
- ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (рассматривание иллюстраций)
- ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ о спорте.

Работа с родителями:

- КОНСУЛЬТАЦИИ
- НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
- ФОТОВЫСТАВКА

Работа с детьми



Ежедневная профилактическая работа

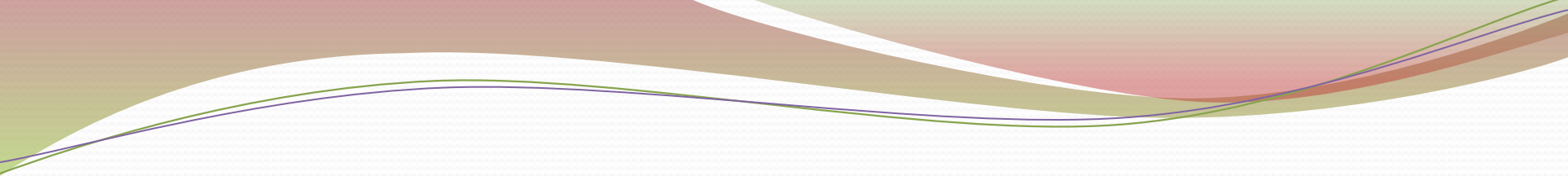


Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.





Использование игровых ситуаций
в повседневной жизни в формировании
понятий о здоровом образе жизни

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным...

Это, во-первых, **соблюдение режима дня**. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.
-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!)





О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

«В стране Болячке»

(Очень серьёзная СКАЗКА-БЕСЕДА для дошкольников)

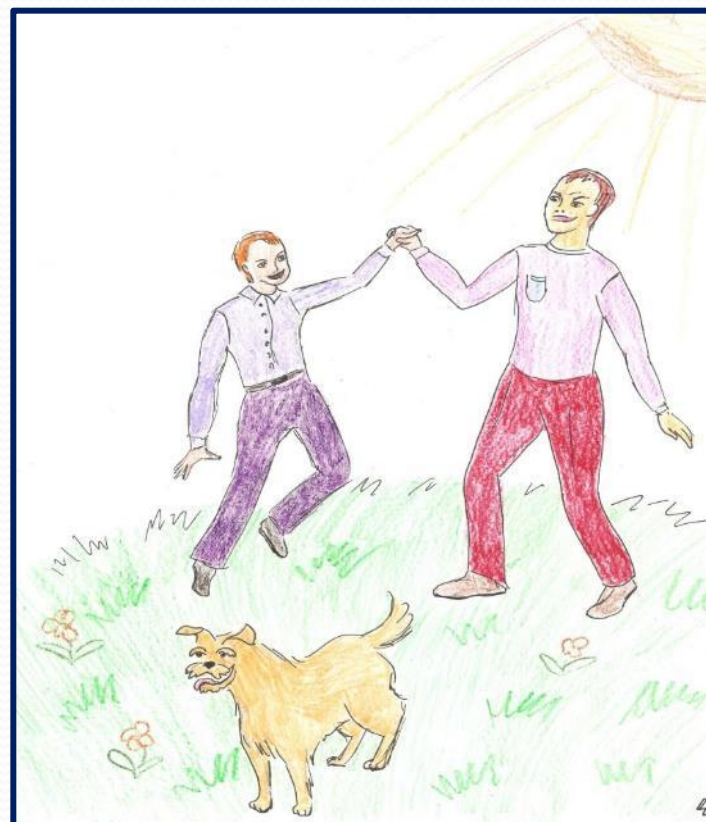
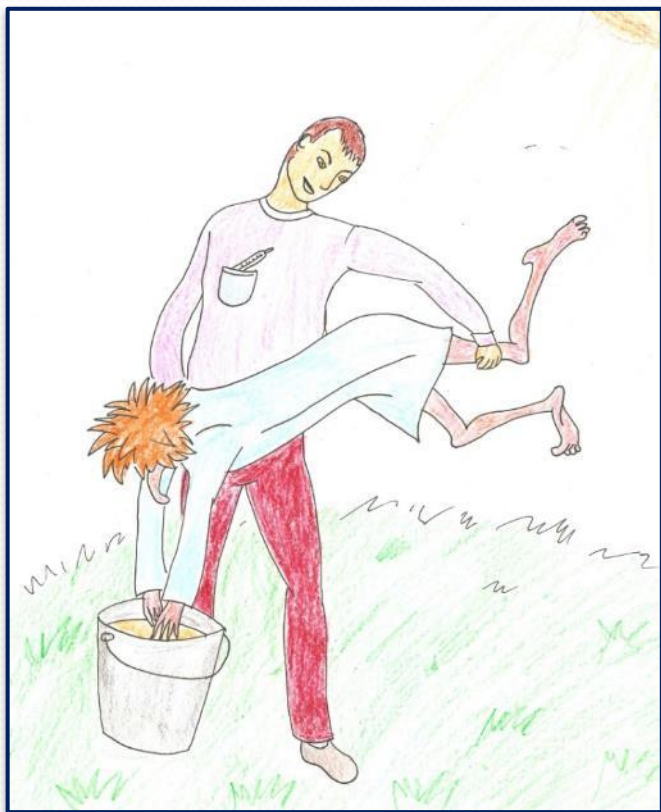
ЦЕЛЬ: научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

«Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл...

... Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина...»



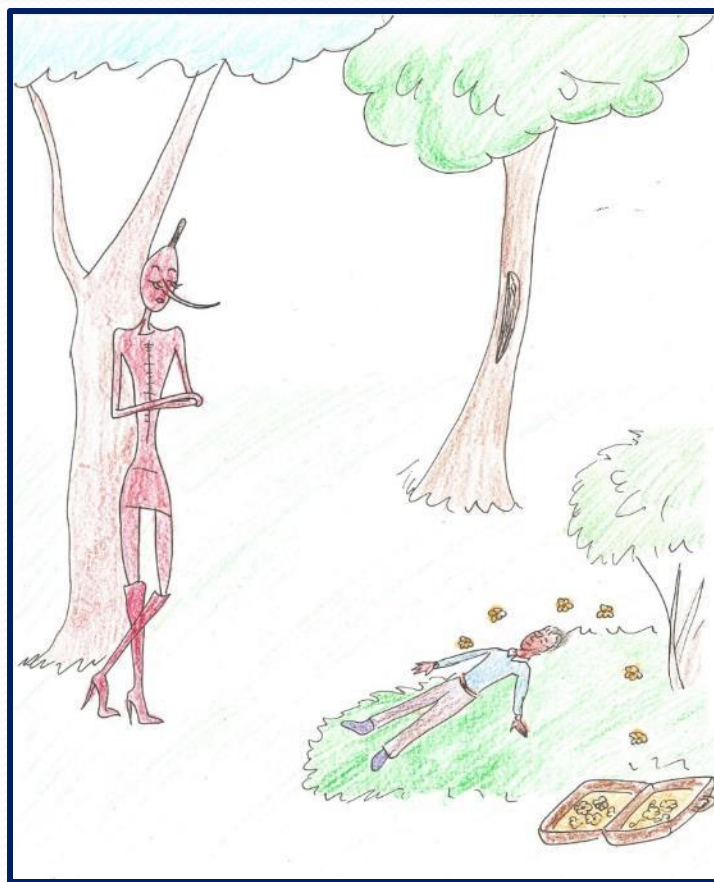
«...Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет!...»



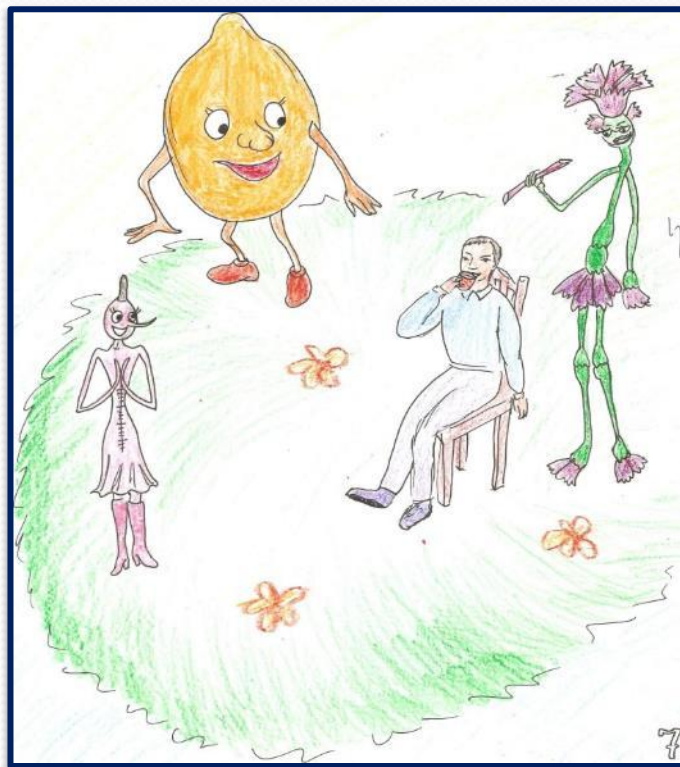
«...Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит:
"Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка
эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны
Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не
могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!...»



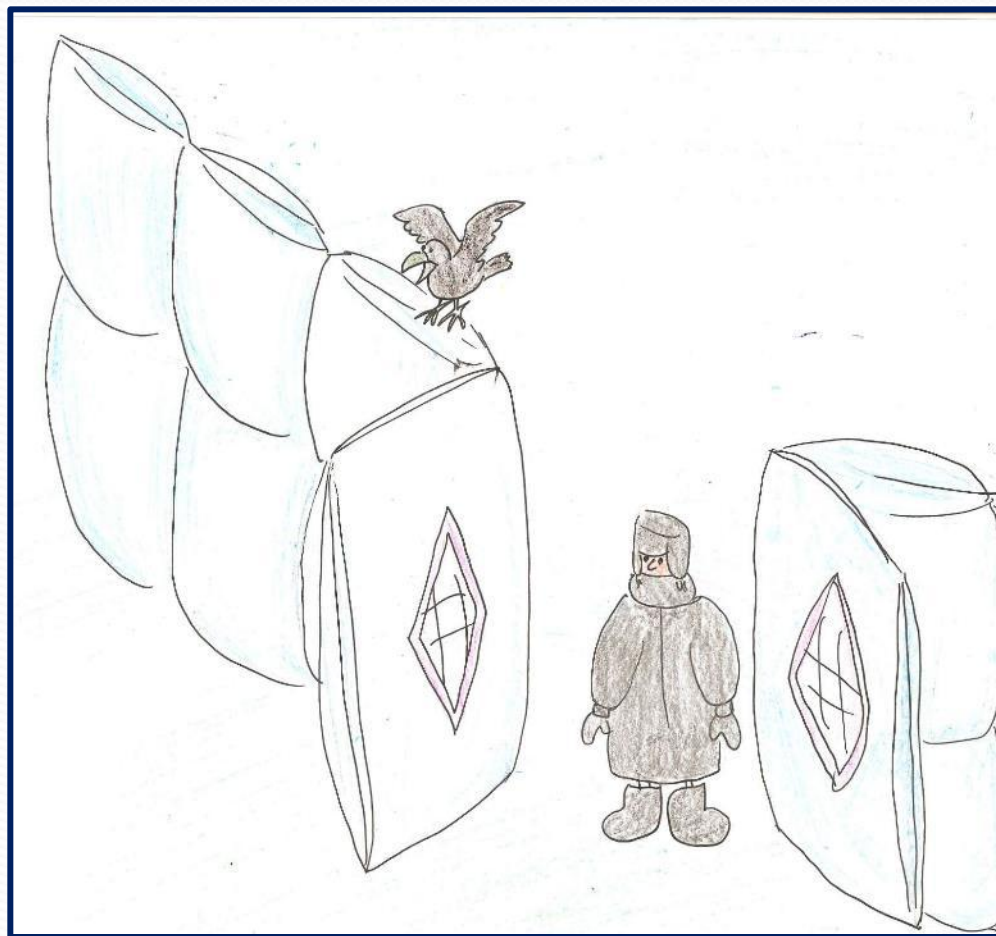
«...Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный...»



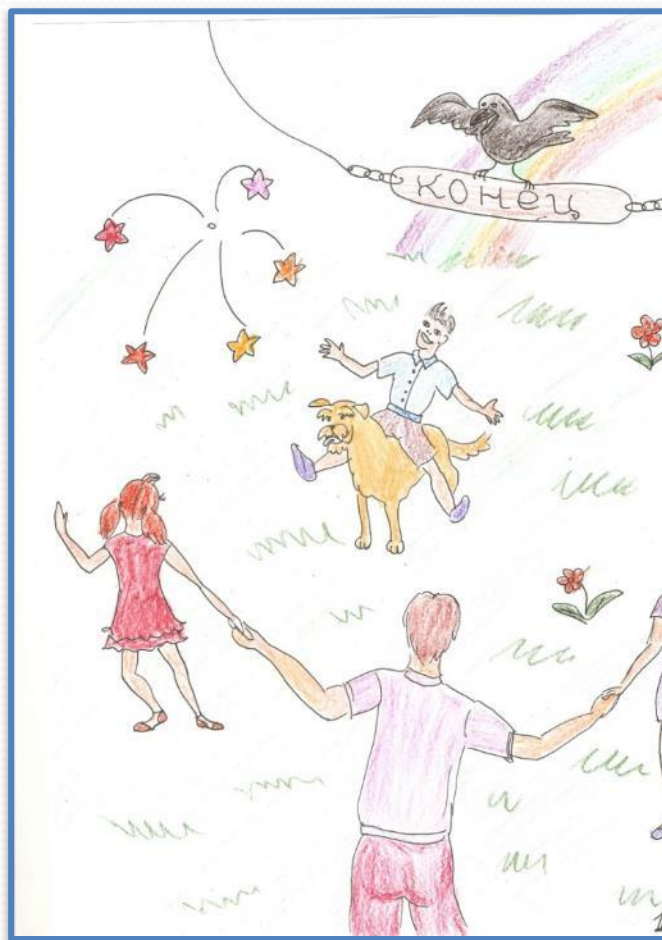
«...На встречу к ним вышли ~~девочка и мальчик~~, они представились **ГВОЗДИЧКА** и **ЛИМОНЧИК**. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки...»



«...Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ...»



«...Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! ...»



БЕСЕДА: «Витамины я люблю — быть здоровым я хочу»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В спортивном зале



В бассейне



ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

(РАССМАТРИВАНИЕ
ИЛЛЮСТРАЦИЙ)

**ПОСЛОВИЦЫ И
ПОГОВОРКИ ПРО
ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ.**



- **Закаляй свое тело с пользой для дела.**
- **Холода не бойся, сам по пояс мойся.**
- **Кто спортом занимается, тот силы набирается.**
- **Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.**
- **Кто любит спорт, тот здоров и бодр.**
- **Смекалка нужна, и закалка важна.**
- **В здоровом теле здоровый дух.**
- **Паруса да снасти у спортсмена во власти.**
- **Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.**
- **Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.**

ВЫСТАВКА РИСУНКОВ о спорте.

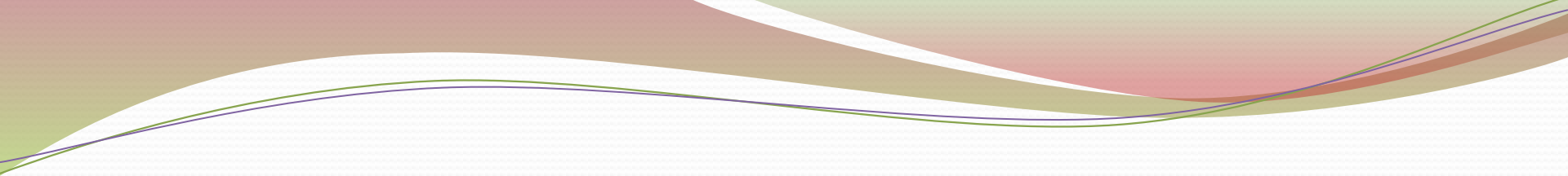


ЛЕПКА – «Спорт глазами детей»



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

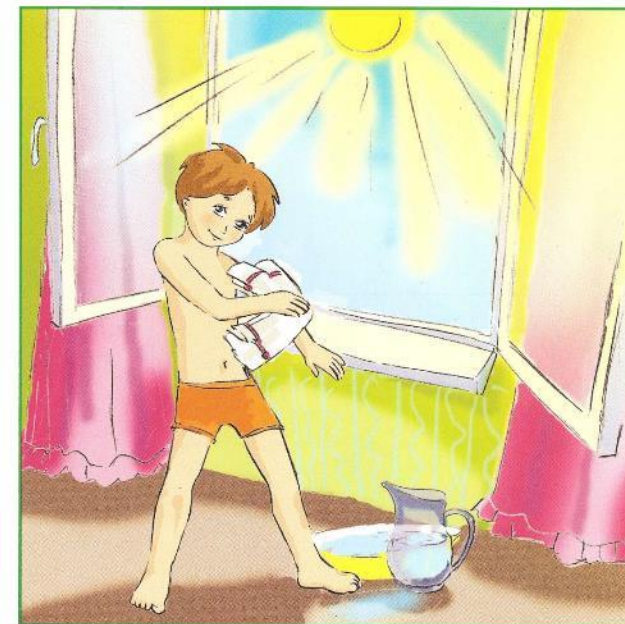




**КОНСУЛЬТАЦИИ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
(«Расскажите детям»)**

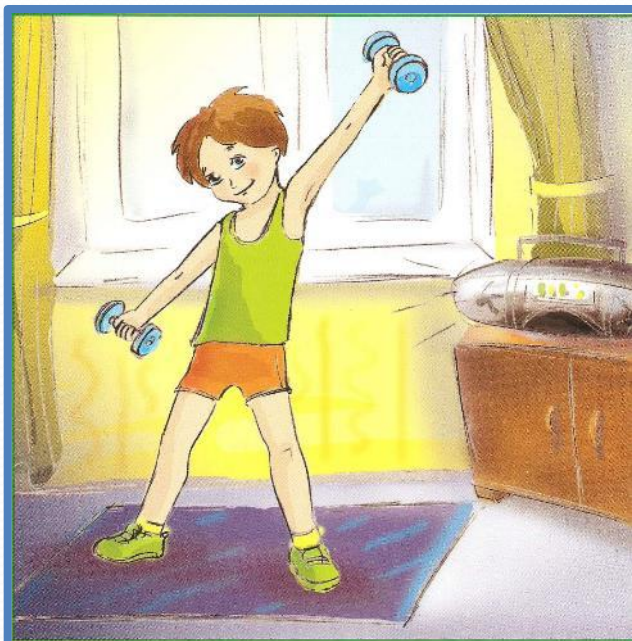
«ЗАКАЛЯЙСЯ!»

«Закаливание - это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма. Во время закаливания человек становится более сдержанным, спокойным, улучшается настроение, появляется бодрость. И, главное, человек меньше простужается, а если вдруг заболевает, то болезнь проходит быстро и легко. Закаливание нужно проводить изо дня в день, без длительных перерывов и независимо от погодных условий. Закаливание организма - это воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ (горячий и холодный попеременно). Даже хождение босиком - это тоже закаливание. ...»



Закаляйся.

«ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ И ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ»



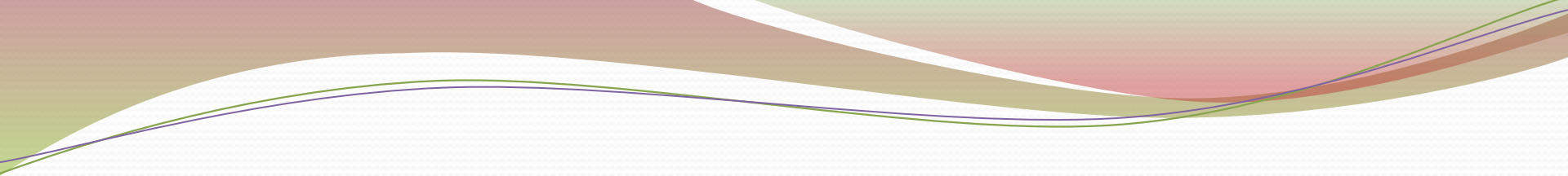
Делай зарядку и занимайся спортом.

«Быть в хорошей физической форме означает бодро, энергично и без усталости выполнять свои ежедневные дела и задачи. Для того, чтобы быть бодрым и здоровым, необходима ежедневная физическая тренировка. Можешь ли ты назвать себя сильным? Быстрым? Ловким? Гибким? Выносливым? Развивая каждое из этих качеств, ты укрепляешь свое здоровье. Ежедневную зарядку делать нужно обязательно, и, несколько раз в неделю, нужно заниматься тем видом спорта, который тебе нравится: ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, аэробика и другие.»

«ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.»

«Пища является основным источником энергии и «строительным материалом» для новых клеток организма. Кроме того, вкусная еда - это большое удовольствие для человека. Есть три основных требования к питанию: Количество пищи должно соответствовать возрасту и затратам энергии. То есть, человек должен получать с едой столько энергии, сколько может потратить, не больше и не меньше. Пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть, содержать в нужном количестве все основные питательные вещества и витамины. На картинке изображено примерное соотношение разных видов продуктов для здорового рациона. Нужно соблюдать режим питания. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин...»





НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВЫЕ ОСНАЩЕНИЕ



Ю. А. Кириллова

О здоровье всерьез

Профилактика нарушений
осанки и плоскостопия
у дошкольников



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка

Скелет дошкольника состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако кости ребенка мягкие, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов (физические упражнения, не соответствующие функциональным и возрастным возможностям детей, не соответствующие росту ребенка одежда и обувь, мебель и т. д.). Процесс окостенения скелета происходит постепенно, на протяжении всего периода детства. Формирование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном, поясничном отделах начинается на первом году жизни и продолжается до 6–7 лет.

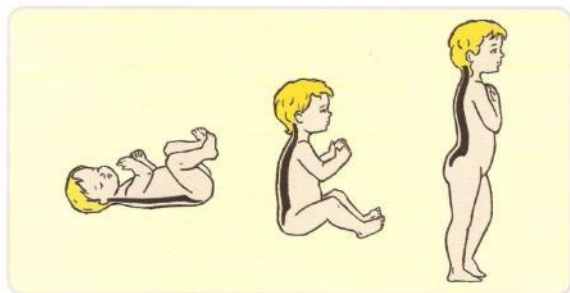


Рис. 1. Появление изгибов позвоночника в связи с сидением и стоянием

Позвоночник детей отличается подвижностью, физиологические изгибы его неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит, вновь изгибы появляются и усиливаются к концу дня под влиянием сидения и ходьбы. Для детей дошкольного возраста характерна чрезвычайная гибкость туловища, что объясняется большой толщиной и податливостью межпозвоночных хрящей и поздним окостенением позвонков. Изгибы позвоночника образуются, а впоследствии закрепляются под влиянием давления со стороны верхних частей тела. Направление давления зависит от осанки, т. е. позы при сидении, стоянии, ходьбе.

Что такое правильная осанка

• Осанка — одно из важнейших понятий для определения тела ребенка в пространстве, обнаружения признаков ортопедических заболеваний, связанных с нарушением статико-динамических свойств позвоночника. Осанкой принято называть привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития.

• **Нормальная (или правильная) осанка** — умение сохранить правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, внутренних органов. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, симметрично расположенными (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп.

Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен вперед, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1–2 см; изгибы позвоночника выражены умеренно; угол наклона таза невелик.

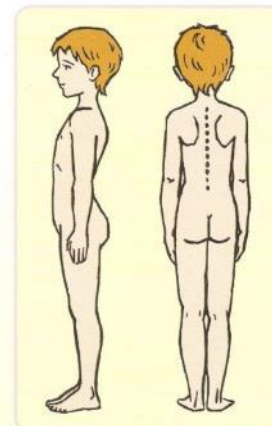


Рис. 2. Правильная осанка дошкольника

Профилактика нарушений осанки

Физические упражнения – ведущее средство устранения нарушений осанки. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом.

В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота. При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги необходимо чаще применять упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем. Для выпрямления позвоночника и правильного держания головы необходимы упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Эти упражнения можно давать из исходного положения лежа и с пособиями (палкой, веревкой, флажками). Взрослому необходимо следить, чтобы дети делали упражнения без напряжения, руки ребенка при поднимании вверх должны быть шире плеч, голова поднята. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны туловища, повороты в сторону.

Большое значение для профилактики нарушений осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует помнить, что спортивная нагрузка не должна превышать возможностей детского организма, необходимо чередовать ее с отдыхом, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.



Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела. Это же рекомендуется выполнять во время ходьбы, бега, при проведении подвижных игр с правилами.

Внимание! Дети с выраженными нарушениями осанки нуждаются в дополнительных занятиях по лечебной физической культуре (ЛФК).

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. И. п.: стоя, руки вдоль туловища; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать вельс»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. И. п.: то же, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене и не отрывая таза, плеч, головы от стены.

5. И. п.: лежа на спине. Голова, туловище, ноги образуют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в и. п.

6. И. п.: лежа на спине. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

7. Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. д.

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем для детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет), имеющих нарушения осанки

1. «Обруч вверх». И. п.: ноги врозь, обруч вниз. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – к плечам; 3 – вверх; 4 – и. п., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 4–5 раз.

2. «Из руки в руку». И. п.: ноги слегка расставить, обруч вниз в правой руке. 1–2 – обруч через сторону вверх, передать в другую руку; 3–4 – и. п. Следить за перемещением обруча. То же, обруч в левой руке. Повторить по 2–3 раза каждой рукой.

3. «Поверни обруч». И. п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1–2 – поворот вправо, повернуть и обруч; 3–4 – и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

4. «Посмотри в окошко». И. п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1–2 – одновременно наклон вперед и обруч вперед – выдох; 3–4 – и. п. Повторить 4–5 раз.

5. «Положи и возьми». И. п.: ноги слегка расставить, обруч вверх. 1 – присесть, положить обруч; 2 – выпрямиться, руки за спину; 3 – присесть, взять обруч; 4 – и. п. Повторить 4–5 раз.

6. «Весело шагай». И. п.: стоя серединой стопы на обруче, руки на пояс. Приставным шагом двигаться по обручу два полных круга вправо. То же влево. Повторить 2–3 раза.

7. «Глубоко дыши». И. п.: ноги слегка расставить, обруч у плеч, хват с боков. 1 – обруч вверх, вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 3–4 раза. Темп выполнения упражнения медленный.

ФОТОВЫСТАВКА



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!