



**ПРОЕКТ**

**«ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК СРЕДСТВО  
ФИЗИЧЕСКОГО И  
ПСИХИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА



- Одна из основных задач, стоящих перед педагогами, — воспитание здорового подрастающего поколения. Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей.
- «Движение» — это жизнь — эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет, приучать наших детей вести активный образ жизни.
- Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка.
- Одним из средств развития двигательной активности детей является физкультминутка.



## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с помощью физкультминуток
- Участники проекта:
- дети 4-5 лет (средний возраст)
- воспитатели
- Тип проекта: практико-ориентированный



# Задачи проекта



## **Образовательные:**

- - формировать элементарные представления о пользе занятий физической культурой,
- - уточнять знания о том, как настроение влияет на наше самочувствие.
- -расширять, углублять знания детей о своем организме

## **Развивающие:**

- -развивать общую и мелкую моторику;
- - формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.
- - развивать физические качества;

## **Воспитательные:**

- - воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.
- - формировать положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности.



# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:



- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту, к здоровому образу жизни;
- Активность детей, владение навыками здорового образа жизни, накапливаемость резерва здоровья
- Повышение уровня физического и психического здоровья детей;
- Нормализация общей и мелкой моторики;
- Положительный результат темпов прироста физических качеств;
- Предупреждение переутомления и снижения умственной работоспособности во время НОД;
- Повышение профессионального мастерства в вопросах здоровьесбережения;
- Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием;
- Создание картотеки “Физкультминутки для детей - дошкольников”



# ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- *1 этап – подготовительный (январь)*
- Изучение понятий, касающихся темы проекта
- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению
- Подбор методической и художественной литературы про спорт, здоровье
- Подбор репродукций картин, открыток, фотографий, создание презентаций про спорт, спортсменов, строение тела человека
- Подготовка и подбор материалов для изготовления картотек по разделам:
  - «Зрительная гимнастика»
  - «Пальчиковая гимнастика»
  - «Двигательная гимнастика»
  - «Дыхательная гимнастика»



## 2 ЭТАП – ОСНОВНОЙ (ФЕВРАЛЬ)



- Рассматривание энциклопедии «Я и мое тело»
- Рассматривание и обсуждение альбомов «Виды спорта», «Спортивный инвентарь»
- Беседа «Кто спортом занимается?»
- Компьютерная презентация «Части тела»
- Дидактические игры "Назови части тела», «Наши помощники»
- Отгадывание загадок о частях тела.
- Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Зоркие глазки»
- Беседы "Зачем мы дышим", "Что еще умеет нос"
- Рисование на тему "Олимпийский флаг»
- Чтение и обсуждение произведений Г. Сапгира «Загадки спортивной площадки», Е. Ильина «Здесь все- от А до Я – спортивная семья», Э. Мошковской "Уши", "Мой замечательный нос".
- Изготовление вместе с детьми и родителями нетрадиционного оборудования для проведения зрительной, дыхательной гимнастик.
- Использование физкультминуток во время НОД



## *3 ЭТАП-ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (МАРТ)*



- 
- **Обследование детей по данному вопросу, анализ проведенной работы**
- **Презентация проекта «Физкультминутки как средство физического и психического оздоровления и развития ребенка дошкольного возраста»**





## Итоги проекта.



- Общее укрепление здоровья детей, развитие физической активности.
- Дети получили первоначальные представления о своем организме и правилах сохранения своего здоровья
- У детей возник интерес и потребность к физическим упражнениям как средству оздоровления
- Повышение работоспособности, снижение утомляемости детей во время НОД
- Создание картотеки пальчиковой, зрительной, дыхательной, двигательной гимнастик.
- Создание разнообразной физкультурно-игровой среды.
- 



# РАССМАТРИВАНИЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ «Я И МОЕ ТЕЛО»



# РАССМАТРИВАНИЕ И ОБСУЖДЕНИЕ АЛЬБОМОВ «ВИДЫ СПОРТА», «СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ»



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВИДЕ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ «ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ»



# РИСОВАНИЕ НА ТЕМУ "ОЛИМПИЙСКИЙ ФЛАГ»





# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ТУЧКА»



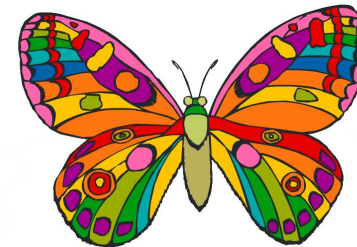
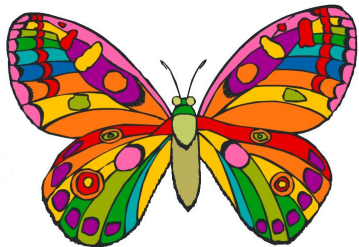


# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ПОДУЙ НА СНЕЖИНКУ»





# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «СДУЙ БАБОЧКУ С ЦВЕТКА»





## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА





# ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА





# КАРТОТЕКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

