

**Физкультурно-оздоровительный
проект «КРЕПЫШ»
МБДОУ «ЦРР – д\с № 128»
РЯСКИНА О. И.**



АКТУАЛЬНОСТЬ:

- Совершенствование работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей всегда актуально.
- Установлено, что здоровье только на 7 - 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека.
- 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.

ЦЕЛЬ:

- ▣ **Обеспечить каждому ребенку гармоничное развитие.**
- ▣ **Помочь детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня.**
- ▣ **Приобщать дошкольников и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.**
- ▣ **Формировать у ребенка осмысленное отношение к здоровому образу жизни человека.**

ЗАДАЧИ:

- **Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);**
- **накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);**
- **формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическому совершенствованию;**
- **сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;**
- **воспитывать культурно-гигиенические навыки**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА:

- Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников;**
- соблюдение рационального устойчивого распорядка дня с обязательным полноценным по своей интенсивности и длительности сном;**
- ежедневная достаточная активность;**
- рациональное питание;**
- выработка психоэмоциональной устойчивости;**
- проведение закаливающих процедур.**

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Методическая служба

- оказывает методическую помощь в работе над проектом.
- осуществляет взаимосвязь и взаимодействие всех участников проекта.

Медицинские работники

- оказывают помощь в организации оздоровительных процедур детям.
- дают консультации для родителей.

Администрация

- осуществляет руководство,
- создает условия для реализации проекта,
- контролирует ход его выполнения.

Дети (5 - 7 лет)

- участвуют в разных видах деятельности:
- познавательной,
- игровой,
- практической

Родители

- участвуют в совместной деятельности;
- делятся опытом с другими

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Познавательная деятельность

- Валеология,
- Физическая культура
- Конструирование

Продуктивная деятельность:

- Аппликация,
- Лепка,
- Рисование,

Оздоровительные процедуры

- Корригирующая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Игровой самомассаж
- Пальчиковая гимнастика
- Воздушные ванны
- Занятия на фитболах
- Занятия на тренажерах
- Занятия в сухом бассейне
- Занятия в бассейне (на базе ОВЦ «Солнце»)
- Закаливающие процедуры

Игровая деятельность

- Подвижные
- Сюжетно-ролевые,
- Театрализованные,
- Дидактические
- Развивающие

Работа с родителями

- Родительские собрания
- Консультации
- Информация в уголках для родителей
- Анкетирование
- Памятки
- Рекомендации
- Совместная деятельность

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность детей	Совместная деятельность детей и родителей
<u>1 этап.</u> Выявление проблемы	<p>а) Формирует проблему: обследование детей, выявляет состояние здоровья детей.</p> <p>б) Определяет задачи для её решения</p>	<p>а) Входят в проблему: пытаются осознать причину.</p> <p>б) Ищут ответ на вопрос «Почему происходит нарушение осанки и что нужно сделать для ее исправления»</p>	<p>а) Осознают и лично воспринимают проблему:</p> <p>б) Принимают задачи проекта.</p>
<u>2 этап.</u> Организация работы над проектом	<p>а) Подбирает и изучает литературу по проблеме.</p> <p>б) Составляет план реализации проекта.</p> <p>в) Составляет схемы взаимодействия участников проекта.</p> <p>г) Подбирает необходимое оборудование, пособия.</p> <p>д) Оказывает помощь детям в планировании их деятельности.</p>	<p>а) Планируют свои действия.</p> <p>б) Осваивают комплексы упражнений.</p>	<p>а) Обсуждают со всеми участниками поэтапный план реализации проекта.</p> <p>б) Распределяются по группам для выполнения проектной деятельности.</p>
<u>3 этап.</u> Реализация проекта.	Организует деятельность детей, совместную деятельность детей и родителей.	Участвуют в разных видах деятельности.	<p>а) Участвуют в мероприятиях,</p> <p>б) выполняют домашние задания.</p>
<u>4 этап.</u>	Презентация проекта		

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- Подбор дополнительного инвентаря и оборудования.
- Заключение дополнительного договора с ОВЦ «Солнце».
- Создание картотеки:
 - ✓ игры на формирование правильной осанки,
 - ✓ дыхательных упражнений,
 - ✓ игры для формирования правильного свода стопы,
 - ✓ подвижных игр.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

У детей:

- Снижение уровня заболеваемости.
- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита эмоциональный комфорт;
- овладение навыками самооздоровления.
- повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

У педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им расти здоровыми и гармонично развитыми;

У родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

- Валеологические знания приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью;
- корригирующая гимнастика способствует исправлению нарушения осанки и формированию свода стопы,
- утренняя гимнастика, бег, физкультурные занятия, аэробика, дыхательные упражнения - к ежедневным занятиям физической культурой,
- народные подвижные игры способствуют развитию речи, физических качеств, формированию патриотических чувств.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Обеспечение здорового ритма жизни

- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим;
- организация микроклимата и
стиля жизни группы;

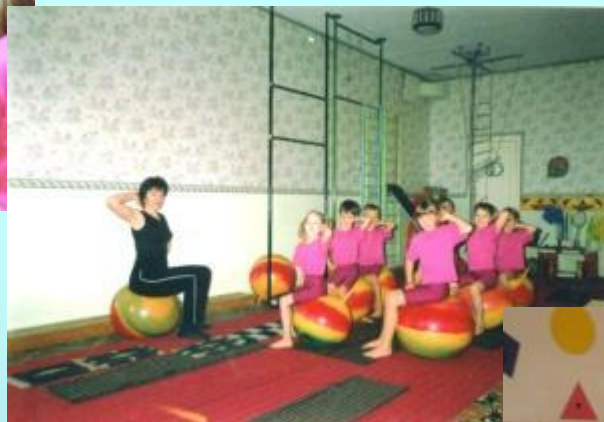


2. Физические упражнения

- утренняя гимнастика;
- подвижные и динамичные игры;
- спортивные игры
- Пальчиковая гимнастика
- логоритмика



3. Физкультурно-оздоровительные занятия: занятия на фитболах



ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРХ



ЗАНЯТИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ СВОДА СТОПЫ

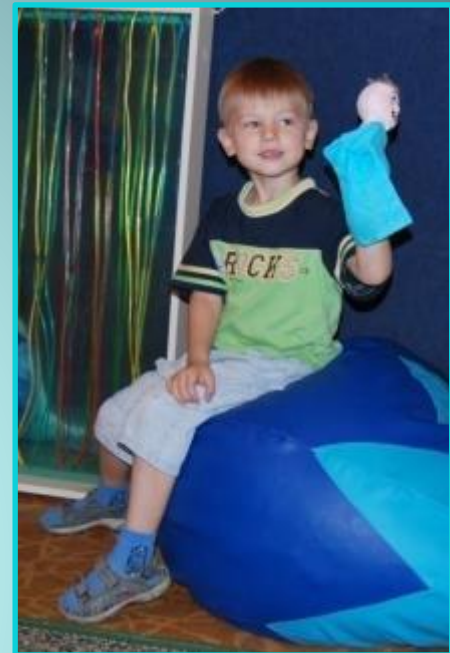


УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА



4. Аутотренинг и психогимнастика

- Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;
- коррекция поведения;
- учебная гимнастика



5. Гигиенические и водные процедуры

- умывание;
- мытье рук;
- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды;
- посещение бассейна в ОВЦ «Солнце»

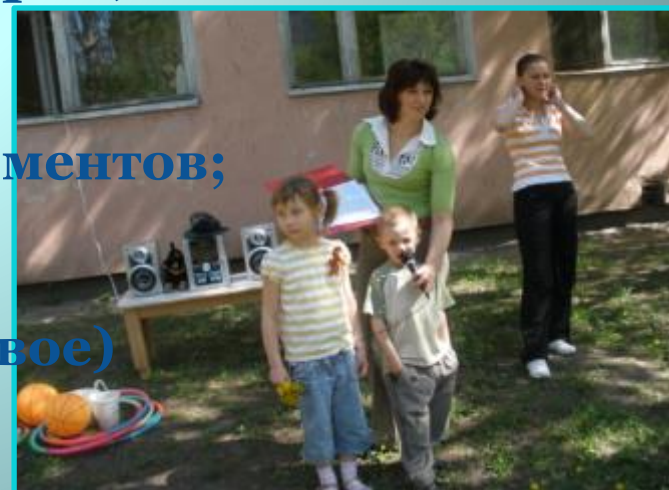


6. Арома- и фито-терапия

- ароматизация помещений;
- сеанс фитоаэроионизации;
- фитопитание (чай, коктейли, отвары);
- аромамедальоны

7. Музтерапия

- музсопровождение режимных моментов;
- музоформление фона занятий;
- музтеатральная деятельность;
- хоровое пение (в том числе звуковое)



РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



НАУЧНАЯ ОСНОВА ПРОЕКТА

- Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник»
- О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников».
- М.Н. Ключева «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада».
- А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
- О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки».
- О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардальская, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».
- В.Т. Кудрявцев , Б.Б.Егоров «Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях».
- А.С.Галанов «Игры, которые лечат».



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**