

**Проект «Оздоровление и  
физическое направление  
развития воспитанников  
МАДОУ №10 г.  
Калининграда»**

**Разработчик :**  
**Инструктор по физической  
культуре Ю.В. Никитенко**

## **Актуальность проекта:**

Воспитательно-образовательный процесс в МАДОУ ведется по программам нового поколения, которые направлены на развитие у дошкольников умственных, творческих, художественных способностей, и способствуют гармоническому физическому и полноценному психическому развитию детей.

# Цель проекта

организовать физическое воспитание в МАДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

# Задачи:

## *оздоровительные задачи:*

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

# Задачи:

## *образовательные задачи:*

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

# Задачи:

- ***воспитательные задачи:***
- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к родной природе, создание положительной основы для воспитания экологических чувств.
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности

# Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Благоприятное влияние на экологическое развитие, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

# Идея проекта.

- Использование наиболее эффективных оздоровительных практик (народные подвижные игры, дыхательная гимнастика, массаж, оздоровительная аэробика, коррекционная гимнастика) в игровой форме и с использованием русского фольклора в системе воспитательно-оздоровительной работы.



# Гипотеза

- Физические качества детей будут эффективно развиваться, а здоровье сохраняться и укрепляться при условии, если будет разработана система работы с детьми по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием народных игр, инновационных здоровьесберегающих технологий.

- **Предмет:** Совокупность методов и приемов, средств для развития физических качеств и оздоровления детей дошкольного возраста.
- **Объект:** Физическое воспитание детей дошкольного возраста

- **Критерии оценки ожидаемых результатов:** мониторинг физической подготовленности и показателей здоровья (диагностика физической подготовленности, физических качеств, дыхательной системы, индекса здоровья и др.)
- **База исследования:** МАДОУ №10 г. Калининграда.

**На первом этапе (подготовительный сентябрь–ноябрь).**

- Осуществляются теоретическое изучение проблемы организации мероприятий по профилактике детских заболеваний, проведение диагностики во всех группах, осуществляется накопление фактического материала, характеризующего состояния изучаемой проблемы (Консультация для родителей “Здоровый малыш”, экскурсия в кабинет старшей медицинской сестры, к зданию детской поликлиники).

# На втором этапе (основной сентябрь–апрель

- продолжить поиск эффективных форм и методов по оздоровлению детей. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создает основу для нравственного, волевого развития ребенка, приобщает к здоровому образу жизни. Поэтому ведущее направление в нашем педагогическом процессе отводится физическому развитию детей.

# На третьем этапе (заключительный – май)

- осуществить анализ полученных результатов по физическое воспитание, который строится с учетом физической подготовленности детей. С этой целью проводится диагностика уровня развития физических качеств, что помогает прогнозировать и корректировать воспитательно-образовательную работу, осуществлять дифференциальный подход, позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка в соответствии с его возможностями.

# Упражнения для глаз

## Комплекс № 1

- Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.
- Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза.
- Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

## Комплекс № 2

- Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз.
- Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону



# Психогимнастика

## Упражнение «Из семени в цветок»

- **Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- **Цель:** помочь ребёнку быть внимательным к самому себе, своим чувствам.

## Упражнение «Игра в слова»

- **Цель:** развитие внимания, анализа и синтеза.
- **Задание:** Хлопните в ладоши, услышав слово, подходящее профессии цветовод.





