



Проект:

«За здоровьем в детский сад!»

«Использование современного физкультурного оборудования в ДОУ»





Содержание



| | | |
|----|------------------------------|----|
| 1. | Тип проекта..... | 3 |
| 2. | Актуальность..... | 4 |
| 3. | Цели и задачи..... | 5 |
| 4. | Содержание проекта..... | 6 |
| 5. | Этапы реализации проекта.... | 8 |
| 6. | План реализации проекта..... | 9 |
| 7. | Ожидаемые результаты..... | 10 |
| 8. | Литература | 11 |
| | 9. Приложение 1 | |
| | 10. Приложение 2 | |
| | 11. Приложение 3 | |
| | 12. Приложение 4 | |
| | 13. Приложение 6 | |





Тип проекта:

информационно - практико-оздоровительный

Длительность проекта – 1 учебный год.

Участники проекта:

Инструктор физической культуры

Познанская О.О,

Воспитатели группы №7,

родители и дети старшей и подготовительной группы.

Научная новизна:

использование оздоровительных фитнес – технологий (стрейчинг, фитбол – гимнастика, степ - аэробика). Обучение и оздоровление проходит с легкостью, упражнения остаются в памяти надолго.

Практическая значимость:

Аэробика, растяжка, гимнастика приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью, способствуют развитию физических качеств.





Freestyle Skiing
Slopestyle
Фристайл
слаломстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Nordic Combined
Лыжное
двоеборье



Short Track
Speed Skating
Шорт-трек



Skeleton
Скейтон



Ski Jumping
Прыжки на лыжах
с трамплина



Snowboard Cross
Сноуборд-кросс



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках



Актуальность:

Передо мной стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению и сохранению здоровья и физическому развитию детей. Здоровье человека лишь на 7-8% процентов зависит от здравоохранения, в остальном от образа жизни человека.

Что же подтолкнуло меня на создание проекта? В первую очередь результаты мониторинга физической подготовленности детей и анкетирование родителей наших воспитанников на тему «Как мы дружим с физкультурой». Мы хотели определить отношение родителей к занятиям физической культурой в детском саду и повседневной жизни, их осведомленность о различных нетрадиционных и современных фитнес технологиях.

Исследование показало, что: смешанная группа №7 (старшая подготовительная группа) 50% (12 человек) интересуются спортом, время от времени занимаются в кружках города, отдают детей в спортивные секции.

30% (7 человек) заинтересованы в развитии детей, но кружки не посещают.

20% (5 человек) не интересуются новыми направлениями спорта, объясняя нехваткой времени.

Проблема: поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения воспитанников и их родителей к здоровому образу жизни.



Alpine Skiing
Горные лыжи



Biathlon
Биатлон



Bobsleigh
Бобслей



Cross-Country
Skiing
Лыжные гонки



Curling
Кёрлинг



Figure Skating
Фигурное катание
на коньках



Freestyle Skiing
Aerials
Фристайл
акробатика



Freestyle Skiing
Halfpipe
Фристайл
хафпайп



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
могул



Freestyle Skiing
Ski Cross
Фристайл
ски-кросс



Snowboard
Slopestyle
Сноуборд
слаломстайл



Freestyle Skiing
Slopestyle
Фристайл
слоупстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Nordic Combined
Лыжное
двоеборье



Short Track
Speed Skating
Шорт-трек



Skeleton
Скейттон



Ski Jumping
Прыжки на лыжах
с трамплина



Snowboard Cross
Сноуборд-кросс



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках



Цель проекта:

Формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи

Пополнить базу развивающей двигательно-оздоровительной среды (мячи фитболы, степ – платформы, гимнастические коврики).

Подобрать расслабляющую музыку для сеансов релаксации (стрейчинга).

Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Создать условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, ориентировка в пространстве, координацию движений, быстроту, равновесие, подвижность), способствовать укреплению мышечной мускулатуры.

Повышать интерес родителей воспитанников к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.



Alpine Skiing
Горные лыжи



Biathlon
Биатлон



Bobsleigh
Бобслей



Cross-Country
Skiing
Лыжные гонки



Curling
Кёрлинг



Figure Skating
Фигурное катание
на коньках



Freestyle Skiing
Aerials
Фристайл
акробатика



Freestyle Skiing
Halfpipe
Фристайл
хафпайп



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
могул



Freestyle Skiing
Ski Cross
Фристайл
ски-кросс



Snowboard
Slopestyle
Сноуборд
слоупстайл



Фитбол-гимнастика – это занятие на больших упругих мячах.

Фитбол мяч вибрационное воздействие.

Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека.

Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая возбуждающе.

Данные мероприятия позволяют решать следующие задачи:

Степ – платформа позволяет повысить интенсивность занятий, за счет имитации ходьбы по лестнице. Данные тренировки являются щадящим воздействием на суставы., способствует оздоровлению дыхательной и сердечно – сосудистой системы, повышению выносливости.

Занятия стрейчингом очень полезны для организма человека, улучшают самочувствие, его внешний вид и здоровье в целом. Регулярные занятия стрейчинга решают многие проблемы.

Подвижность нашего тела зависит от эластичности наших мышц и суставов. Чем более развит и тренирован человек, тем проще ему жить и передвигаться. Упражнения на растяжку снижают травматизм. Это хорошая осанка.

Во время проведения тренировок решаются следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств
- Обучение основным двигательным действиям
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития
- Улучшение коммуникативной и эмоциональной-волевой сферы
- Улучшение гибкости мышц
- Адаптация организма к физической нагрузке





Freestyle Skiing
Слоупстайл
Фристайл
слоупстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Nordic Combined
Лыжное
двоеборье



Short Track
Speed Skating
Шорт-трек



Skeleton
Скейтон



Ski Jumping
Прыжки на лыжах
с трамплина



Snowboard Cross
Сноуборд-кросс



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках

Содержание проекта



Содержание занятия

- Занятия проходят 1 раз в неделю.
- Длительность занятия 25-30 минут
- Оборудование: мячи, коврики, степ - платформы по количеству человек в группе, магнитофон, диски с музыкой
- *Подготовительная часть 10 минут: выполняются упражнения в различных исходных положениях. Выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.*
- *Основная часть 15 минут: выполняется в различных положениях;*
- *Заключительная часть 5 минут: выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче, на коврике и подвижные игры.*

В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, гимнастические палки, что также разнообразит занятие.

И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий.

Разработаны методики проведения фитбол – гимнастики, степ – аэробики, игрового стрейчинга, сценарии развлечений и праздников.



Alpine Skiing
Горные лыжи



Biathlon
Биатлон



Bobsleigh
Бобслей



Cross-Country
Skiing
Лыжные гонки



Curling
Кёрлинг



Figure Skating
Фигурное катание
на коньках



Freestyle Skiing
Aerials
Фристайл
акробатика



Freestyle Skiing
Halfpipe
Фристайл
хафпайп



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
могул



Freestyle Skiing
Ski Cross
Фристайл
ски-кросс



Snowboard
Slopestyle
Сноуборд
слоупстайл



Freestyle Skiing
Slopestyle
Фристайл
слоупстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Nordic Combined
Лыжное
двоеборье



Short Track
Speed Skating
Шорт-трек



Skeleton
Скейтон



Ski Jumping
Прыжки на лыжах
с трамплина



Snowboard Cross
Сноуборд-кросс



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап: Организационно – подготовительный (сентябрь)

- Мониторинг физической подготовленности детей
- анкетирование родителей
- ознакомление родителей с результатами мониторинга
- изучение литературы, подбор музыки.

2 этап: Содержательно – целевой (октябрь – май)

- составление плана проекта
- внедрение нетрадиционных методов и оборудования оздоровления в занятия по физической культуре,
- консультирование родителей по нетрадиционным методам и приемам оздоровления детей,
- организация открытого показа деятельности
- реализация системы взаимодействия ДООУ с семьей по пропаганде здорового образа жизни

3 этап: Контрольно- аналитический (май)

- диагностико - аналитическая оценка эффективности проекта
- проведение мониторинга динамики показателей здоровья детей и их ориентации на здоровый образ жизни
- просмотр открытого нетрадиционного физкультурного занятия с детьми старшего возраста, познавательного цикла «Африканские приключения»



Alpine Skiing
Горные лыжи



Biathlon
Биатлон



Bobsleigh
Бобслей



Cross-Country
Skiing
Лыжные гонки



Curling
Кёрлинг



Figure Skating
Фигурное катание
на коньках



Freestyle Skiing
Aerials
Фристайл
акробатика



Freestyle Skiing
Halfpipe
Фристайл
хафпайп



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
могул



Freestyle Skiing
Ski Cross
Фристайл
ски-кросс



Snowboard
Slopestyle
Сноуборд
слоупстайл

План реализации проекта

| Методы, мероприятия | Сроки |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Мониторинг Ознакомление с результатами мониторинга анкетирование родителей: «Как мы дружим с физкультурой» изучение методической литературы подбор музыки | сентябрь |
| Внедрение нетрадиционных форм в занятие: Включение элементов релаксации («Журчание воды и инструментальная музыка», пение птиц и музыка, звуки дождя, ветра и др.) в физкультурное занятие. Познакомить с элементами фитбол – аэробики Консультирование родителей по теме | октябрь |
| Проведение занятия «Веселая фитбол – аэробика» Консультация для родителей «Фитбол – аэробика для детей дошкольного возраста» Включение элементов релаксации («Журчание воды и инструментальная музыка», пение птиц и музыка, звуки дождя, ветра и др.) в физкультурное занятие. | ноябрь |
| Проведение занятия «Веселая фитбол – аэробика» Включение элементов релаксации («Журчание воды и инструментальная музыка», пение птиц и музыка, звуки дождя, ветра и др.) в физкультурное занятие. | декабрь |
| Проведение занятия «Веселая фитбол – аэробика» Познакомить детей с элементами стейчинга Консультирование родителей по теме | январь |
| Проведение занятий с использованием стрейчиновых упражнений Проведение занятия «Веселая фитбол – аэробика» | февраль |
| просмотр открытого нетрадиционного физкультурного занятия с детьми старшего возраста, познавательного цикла «Африканские приключения» (использование фитбол мячей и стрейчинговых упражнений) | март |
| Познакомить с элементами степ – аэробики Проведение занятия «Веселая степ – аэробика» Консультация для родителей «Степ – аэробика для детей дошкольного возраста» | апрель |
| Контрольный мониторинг Анализ эффективности проекта Закрепление | май |



Freestyle Skiing
Slopestyle
Фристайл
слоупстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Nordic Combined
Лыжное
двоеборье



Short Track
Speed Skating
Шорт-трек



Skeleton
Скейтон



Ski Jumping
Прыжки на лыжах
с трамплина



Snowboard Cross
Сноуборд-кросс



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках



Ожидаемые результаты:

Мероприятия оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, так же увеличился интерес к занятиям по физической культуре. Отмечается повышение заинтересованности родителей в совместной деятельности с детьми. снижение уровня заболеваемости.



Alpine Skiing
Горные лыжи



Biathlon
Биатлон



Bobsleigh
Бобслей



Cross-Country
Skiing
Лыжные гонки



Curling
Кёрлинг



Figure Skating
Фигурное катание
на коньках



Freestyle Skiing
Aerials
Фристайл
акробатика



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
хафпайп



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
могул



Freestyle Skiing
Ski Cross
Фристайл
ски-кросс



Snowboard
Slopestyle
Сноуборд
слоупстайл



Freestyle Skiing
Slopestyle
Фристайл
слаломстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Nordic Combined
Лыжное
двоеборье



Short Track
Speed Skating
Шорт-трек



Skeleton
Скейтон



Ski Jumping
Прыжки на лыжах
с трамплина



Snowboard Cross
Сноуборд-кросс



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках

sochi.ru
2014

Литература

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России. 2002. - 232 с.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.



Alpine Skiing
Горные лыжи



Biathlon
Биатлон



Bobsleigh
Бобслей



Cross-Country
Skiing
Лыжные гонки



Curling
Кёрлинг



Figure Skating
Фигурное катание
на коньках



Freestyle Skiing
Aerials
Фристайл
акробатика



Freestyle Skiing
Halfpipe
Фристайл
хафпайп



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
могул



Freestyle Skiing
Ski Cross
Фристайл
ски-кросс



Snowboard
Slopestyle
Сноуборд
слаломстайл



Аннотация

Проект «За здоровьем в детский сад» предусматривает формирование у детей и их родителей представлений о здоровом образе жизни и о здоровье, как о самой главной ценности в жизни человека, развитие представлений о важности двигательной культуры.

Проект раскрывает различные формы взаимодействия ДООУ с семьей по формированию потребности воспитанников в зож.

Предполагается активное участие родителей и их детей, педагогов. Проект может быть полезен как для инструкторов по физической культуре, так для родителей, и для воспитателей.





Freestyle Skiing
Фристайл
слупстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт

sochi.ru
2014



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках



Alpine Skiing
Горные лыжи



Biathlon
Биатлон



Bobsleigh
Бобслей



Cross-Country
Skiing
Лыжные гонки



Curling
Кёрлинг



Figure Skating
Фигурное катание
на коньках



Freestyle Skiing
Aerials
Фристайл
акробатика



Freestyle Skiing
Halfpipe
Фристайл
хафпайп



Freestyle Skiing
Moguls
Фристайл
могул



Freestyle Skiing
Ski Cross
Фристайл
ски-кросс



Snowboard
Slopestyle
Сноуборд
слупстайл



Freestyle Skiing
Фристайл
слупстайл



Ice Hockey
Хоккей на льду



Luge
Санный спорт



Nordic Combined
Лыжное
двоеборье



Short Track
Speed Skating
Шорт-трек



Skeleton
Скелетон



Ski Jumping
Прыжки на лыжах
с трамплина



Snowboard Cross
Сноуборд-кросс



Snowboard
Halfpipe
Сноуборд
хафпайп



Snowboard
Parallel Events
Сноуборд
параллельные
виды



Speed Skating
Скоростной бег
на коньках

