

# Долгосрочный проект в младшей группе «Физкультура-это здорово»

Автор проекта: Логовская С.Н.

**Актуальность:** тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало расширить и дополнить предметно развивающее пространство, а именно физкультурный уголок, с учетом возрастных особенностей, современных запросов и интересов

**Цель проекта:** внести изменения и дополнения в физкультурный уголок группы

**Задачи:**

- Создание плана дополнения и расширения физуголка
- Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в группе, ресурсное обеспечение
- Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий

**Принципы:**

- Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания
- Систематичность и последовательность
- Индивидуально- дифференцированный подход

**Ожидаемые результаты:** .

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Совершенствование навыков самостоятельности;
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

## 2) Физкультурно-оздоровительные технологии.

Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Компоненты:

- двигательный режим дошкольников
- оздоровительный режим дошкольников
- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)
- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка, тренажеры
- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- закаливание
- спортивные развлечения, праздники
- День здоровья
- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

Организация двигательного режима.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных видов как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.

Кроме того, модель двигательного режима должна содержать самостоятельную двигательную активность детей и физкультурно-массовые мероприятия

**Цель организующей функции** – предложить ребенку всевозможный материал для его активного участия в разных видах деятельности. В определенном смысле содержание и вид развивающей среды служат толчком для выбора дошкольником того вида самостоятельной деятельности, который будет отвечать его предпочтениям, потребностям или формировать интересы.

## Выполнение проекта: изготовление корригирующей дорожки

Спинка ровная, прямая

Быть должна у малыша.

Упражнения для осанки

Выполняем не спеша:



## Приобретение помпонов для гимнастических упражнений

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура



Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее



## Скакалки изготовленные своими руками

Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.



Приходите на часок  
В наш спортивный уголок.  
Упражнения с друзьями  
Выполняйте вместе с нами!

## Работа с корригирующим пособием: «Веселые следы»

Раз! Два! Раз! Два! Марширует детвора.  
Друг за другом! Ровный строй!  
Будь внимательным, не стой!  
Ходим прямо и кругами,  
Громко топаем ногами.



## Работа с массажным пособием

Раз, два, три, четыре, пять,  
Надо пальчики размять.

Для массажа, для осанки –  
Валики и мячики!  
Вот спортивные какие  
Девочки и мальчики!

