

## **Физкультурно-оздоровительный проект «Я здоровье сберегу»**

Разработала: Ирдынчеева О.А., воспитатель муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка-детский сад станицы Северской муниципального образования Северский район

### ***Проблема и актуальность***

Анализ практики работы детских садов показывает, что в последнее время немало дошкольных учреждений работает по новым комплексным программам, но они, к сожалению, ограничиваются рамками физического воспитания, направленными главным образом на развитие у детей основных качеств движений. Зачастую и родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Однако этого не достаточно.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения: использование гибкого режима; правильного рационального питания; создание санитарно-гигиенических условий; условий для закаливания; соблюдение личной гигиены детей; обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

### **Цель проекта**

#### **Целью данного педагогического проекта является:**

- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
- создание психолого-педагогических условий для формирования эмоционального благополучия, бережного отношения к ребенку, уважение к индивидуальности и личности
- оптимизация режима двигательной активности детей путем усовершенствования организованных и самостоятельных форм функционально-оздоровительной деятельности детей
- систематизация мероприятий по организации двигательной активности детей
- поиск новых путей практической реализации современных технологий
- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями

- создание здоровьесберегающей среды
- подготовка ребенка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни
- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту

### **Задачи проекта**

#### ***Главными актуальными задачами являются:***

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений
- создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, на базе соблюдения охранительного режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической сред
- создание образовательных технологий образовательной физической культуры и их внедрение в образовательный процесс по физическому направлению
- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования
- организация интегрированных видов образовательной и игровой деятельности
- просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей, мониторинг «Готовность к школе»

***Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания***

### **Формы проекта**

*Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:*

#### **1. Специально организованная деятельность**

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, на свежем воздухе и т.д.)
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные)
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения
- оздоровительный бег, босохождение
- динамические паузы
- бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику,

развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление)

- гимнастика пробуждения

- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны)

- рациональное питание

- прием детей на улице в теплое время года

- оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, спортивных уголков в группе

## 2. Совместная деятельность с детьми

индивидуальная работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья

## 3. Самостоятельная деятельность детей

в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка

## 4. Интеграция с другими образовательными областями

художественное творчество, коммуникация, познание, социализация, музыка, труд, чтение художественной литературы, безопасность

## 5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы

совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой»

## 6. Взаимодействие со специалистами ДОУ

консультации логопеда, педагога-психолога, инструктора по ФК, музыкального руководителя, медицинского персонала

## Здоровьесберегающие технологии

- народные игры, подвижные игры, спортивные игры

- игровые упражнения, игровые задания

- гимнастика коррегирующая

- гимнастика пальчиковая

- гимнастика для глаз

- динамическая пауза

- релаксация

- прогулка
- утренняя гимнастика
- закаливание
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная профилактическая работа
- свободная двигательная активность

### Результативность

- активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья
- появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса
- показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей
- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков