

Проект по здоровьесберегающим технологиям: «Подвижные игры-основа здоровья детей дошкольного возраста»

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Краткая аннотация к проекту

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Помочь детям повысить низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья– стало целью данной педагогической работы.

Проект «Подвижные игры-основа здоровья детей дошкольного возраста»- краткосрочный (рассчитан на 1 месяц).

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

В зависимости от возраста детей, все темы усложняются по содержанию, задачам и способам реализации (информационные, действенно-мыслительные, преобразовательные). Особое внимание уделяется

формированию всестороннего развития ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. У детей формируются первые представления об организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья согласно современным представлениям.

Овладение практическими способами сохранения и укрепления здоровья – это подготовка ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Существенную роль в этом направлении занимает активная деятельность ребенка, характеризующаяся физическими нагрузками соответственно возрасту, точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Важное значение при работе с дошкольниками придается развитию представлений о самоценности здоровья, положительному отношению к нему, содействию нормальному росту, укреплению важнейших функций и систем организма ребенка с учетом возраста.

Актуальность темы

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Подвижные игры - важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важных специальных задач физического воспитания.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям.

Цель проекта:

Укрепить здоровье и повысить работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

Задачи проекта:

- Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей, удовлетворять потребность детей в движении.
- Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
- Развивать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д).
- Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, как к организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
- Охранять и укреплять здоровье детей.

Этапы реализации проекта:

1 этап – Подготовительный

2 этап – Основной

3 этап – Заключительный

Подготовительный этап

- Сбор и анализ литературы по данной теме.
- Определение цели, исходя из интересов и потребностей детей.
- Обращение за рекомендациями к специалистам ДОУ.
- Планирование предстоящей деятельности, направленной на реализацию проекта.
- Обеспечение дидактического комплекса для реализации проекта.

Основной этап

- Проведение мероприятий в группах.
- Проведение НОД с использованием подвижных игр.
- Взаимодействие с родителями, направленное на знакомство с подвижными играми.

Заключительный этап

- Фотовыставка
- Совершенствование форм и методов.
- Подведение итогов.
- Презентация проекта.

Участники проекта:

- дети;
- воспитатели;
- родители.

Срок реализации проекта: январь 2025 год

Принципы реализации проекта:

- **Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной воспитательно-образовательной работы.
- **Принцип диалогического общения** как неотъемлемого условия взаимодействия субъектов, который отражает тесную связь между взаимной и встречной открытостью, искренностью, взаимопониманием воспитателя и ребенка, и проецирует установку на разумное усвоение.
- **Принцип системности.** Достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности с содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- **Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе игровой деятельности.
- **Принцип наглядности** основан на закономерностях познания окружающей действительности и развития мышления от конкретного к абстрактному.
- **Принцип сочетания.** Педагогическое управление с развитием инициативы и самостоятельности воспитанников.

Формы реализации проекта:

- *НОД с использованием подвижных игр.*
- *Анкетирование родителей «Моё участие в физическом развитии ребёнка».*
- *Беседа «Наши любимые игры».*
- *Фото -выставка «Мы за здоровый образ жизни».*
- *Утренняя гимнастика с элементами подвижных игр*

- Консультация для воспитателей «Подвижные игры на прогулке»
- Выставка карточек «Подвижные игры»
- *Организация игр с детьми.*
- *Подвижные, народные, имитационные игры, инсценировки здоровьесберегающей направленности.*

Ресурсное обеспечение проекта:

- Спортивный зал, спортивная площадка, оборудование, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи и т.д.).
- Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты занятий, сценарии развлечений и т.д.).
- Подборка художественной литературы “Познавательное чтение”.

Ожидаемые результаты:

1. Сформированное у детей бережное, ответственное отношение к своему здоровью.
2. Сформированные представления об организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья согласно современным представлениям.
3. Сформированные навыки и умения самостоятельно организовывать подвижные игры.

Основные мероприятия по реализации проекта

Раздел	Основные мероприятия по реализации проекта	Дата проведения	Группа
	НОД и развлечения		
	1. Зимние забавы	13.01,17.01	Средняя №2 (ТНР)
	2. «Весёлые игры с колобком»	20.01,24.01	
	3. «Путешествие в зимний лес»	27.01, 31.01	
	1. В гостях у Снежной бабы»	13.01 ,16.01	Средняя

	2. «Там на неведомых дорожках»	20.01,23.01	№12(ЗПР)
	3. «Как по улице метелица метет»	27.01,30.01	
	1. «Веселые превращения	14.01,17.01	Старшая №8 (ТНР)
	2. «Поможем Снеговика»	21.01,23/01/	
	3. «У Меланьи, у старушки»	28.01,30.01	
	1. «Страна подвижных игр»	13.01,17.01	Старшая №1 (ЗПР)
	2. «Наш веселый снежный друг»	20.01,24.01	
	3. «Из-за леса из-за гор едет дедушка Егор»	27.01, 31.01	
	1. «Замела метелица город мой»	13.01 16.01	Старшая №14
	2. «Снего-снего-снеговик» Из сугроба он возник»	20.01 23.01	
	3. «В гости в зимний лес»	27.01 30.01	
	1. «Золотые ворота» знакомство с народными играми»	13.01,17.01 4 гр. 13.01,16.01/- 11 гр.	подготовительные № 4-11 гр
	2. Путешествие в страну Подвижных игр (Леопольд)	20.01,22,01- 9 гр.	

	3. «Сундук Скомороха» развлечение	27.01 -4 гр. 30.01-11гр.	
	1. «Гори-гори ясно» а. Знакомство с народными играми	14.01,17.01-9 гр. 15.01,16.01-10 гр.	Подготовительные ЗПР №9.10.
	2. «Трус не играет в хоккей» а. Спортивные игры и эстафеты	20.01,23.11-9 гр. 21.01,22.0-10 гр..	
	3. «Веселая карусель развлечение»	29.01 10 гр. 30.01.-9 гр,	
	1. «В гости к солнышку»	6гр.13.01, 15.01.	№6.13 (УО)
		13гр. 15.01,16.01	
	2. «Веселые превращения	6 гр. 19.01-,21.01	
		13 гр. 21.22.01	
	3. «Я мороза не боюсь» развлечение	28.01	
		28.01	
	«Раз морозною зимой»	14.01,16.01	7 гр. (ЗПР)
	«Зимнее путешествие»	20.01,22.01	
	«Веселимся и играем»	27.01	

	Оформление фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни»	20.01- 31.01.	Все
	Утренний флешмоб «Играем вместе»	21.01	Все
Работа с родителями	Выпуск буклета «Подвижные игры Для воспитателей»	26.01.	инструктор
	«Подвижные игры на прогулке» Консультация для воспитателей	27.01.	инструктор
	Консультационный материал для родителей На сайте или ВК	28.01.	инструктор
	Показ презентации Награждение участников грамотами и благодарственными письмами	31.01	инструктор
Подведение итогов			

Приложение №1

Подвижная игра «Космонавты»

Программное содержание:

1. Познакомить детей с основными сведениями о Солнечной системе,
2. Учить детей действовать по сигналу, соблюдать правила игры.
3. Развивать внимание, ловкость, навыки быстрого принятия решений, ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать у детей уважение к людям, работа которых связана с освоением космоса.

Правила игры:

1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя.
2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

Подготовка

По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков -

"ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля - Луна - Земля)

З-М-З (Земля - Марс - Земля)

З-Н-З (Земля - Нептун - Земля)

З-В-З (Земля - Венера - Земля)

З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры.

Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".

Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Приложение №2

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Просим Вас принять участие в анкетировании: **«Моё участие в физическом развитии ребёнка»**, которое проводится с целью решения задач сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду и семье.

Первоосновой нашей с вами работы по физическому воспитанию детей является взаимное сотрудничество, создание социально-бытовых, природных, экологических и педагогических условий в группе и семье.

1. Сколько полных лет Вашему ребёнку? _____

2. Как часто Вы уделяете свободное время ребёнку?

Часто

Редко

Иногда

Никогда

3. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Если да, то какую?

4. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его

5. Играете ли дома с детьми в подвижные игры? Какие?

6. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни:

подвижные игры;

просмотр телепередач;

спортивные игры и

музыкально-ритмическая деятельность;

упражнения;

прогулки на свежем воздухе;

настольные игры;

чтение книг;

конструирование;

трудовая деятельность;

лепка, рисование;

походы.

7. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?

8. Знаете ли вы уровень физической подготовленности своего ребёнка?

9. Эффективна ли работа по физическому воспитанию в ДОУ?

Да

Нет

Сомневаюсь

10. Какие формы работы по физическому воспитанию детей в ДОУ Вы хотите увидеть, в каких мероприятиях желаете принять участие? _____

Спасибо за участие!

Список литературы

1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1991. - 207 с.
2. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. - 240 с.
3. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
4. Погадаев Г.И. «Физкульт-Ура!» Физическая культура дошкольников. Пособие для родителей и воспитателей. М.: «Школьная Пресса», 2003.- 96с.
5. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе: Программа и методические рекомендации. - М.: Школьная пресса, 2005. - 64с.