

Физические упражнения и занятия на воздухе как формирование здорового образа жизни ребенка.

Подготовила: Инструктор по физическому воспитанию
Хусаинова Гюльнара Забировна.



Участники проекта: Дети старших и подготовительных групп, инструктор, музыкальный руководитель, воспитатели, медицинский работник, родители.

Обеспечение проекта:

- * На территории детского сада находится четыре спортивных:
- * Футбольная
- * Беговая –Лыжная
- * Территория «Здоровья» (гимнастическая лавка «крокодил» для равновесия, радуга-мостик для ходьбы, пенечки, короб для профилактики плоскостопия, бревна, мостик для ходьбы, тренажер «Лесенка» для прыжков, стойка «Точно в цель», переброска мяча в кольцо, баскетбольная корзина, прыжковая яма, метание мяча в корзину.
- * Спортивная площадка: брусья; рукоходы; шведская стенка; турник.
- * **Выносной материал:** (мячи, скакалки, конусы, предметы для упражнений, лыжи, обручи, сетка волейбольная, ракетки,)

* Значение двигательной деятельности на воздухе для развития ребенка.

Важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма является двигательная деятельность. От режима много зависит развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешность усвоения материала и наконец настроение и долголетие человека.

- * Поэтому рекомендуется проводить физкультурные занятия и подвижные игры ежедневно на улице независимо от погодных условий.
- * Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность дошкольников.
- * Развиваются их способности заботиться о товарищах. Сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.
- * Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей. Участие в игровых заданиях и подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Этапы реализации.

- * Изучение методической литературы.
- * Мониторинг воспитательно-оздоровительного процесса.
- * Разработка комплексов утренней гимнастики.
- * Разработка физкультурных занятий.
- * Подготовка анкет, консультации для родителей.
- * Организация спортивных развлечений.
- * Соревнования внутри д/с или с детьми другого д/с.

Ожидаемые результаты:

- * Обогащения двигательного опыта
- * Имеют элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания.
- * Дети знакомятся с новыми играми и упражнениями.
- * Приобретенные навыки помогут детям стать более самостоятельными.
- * Активное участие родителей в проекте.
- * Спортивные достижения в проекте.

Выбор игр

ХОЛОДНАЯ ПОГОДА	СЫРАЯ, ДОЖДЛИВАЯ ПОГОДА	ТЕПЛАЯ ПОГОДА	ЖАРКАЯ ПОГОДА
Игры большой подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками.	Малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.	Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнения на равновесие.	Игры с водой.

Научная основа:

- * **А. И. Быкова** «Раскрыла процесс обучения детей движениям - его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой, «широком применении игровых приемов в занятиях с детьми, эмоциональности их проведения».
- * **Врач и педагог Е. Г. Леви-Гориневская** : «Закаливание организма ребенка», «Развитие основных движений у детей дошкольного возраста»

Формы работы с родителями

1.Информационное	Дети подготовительной группы
Индивидуальные	Консультации, беседы.
Коллективные	Родительские собрания, экскурсии в школы.
Наглядно-педагогическая информация	Спортивный уголок «Растем здоровыми», тематические выставки, памятки, альбомы, информация для родителей.
2.Совместное творчество родителей и детей	Дети подготовительной группы
Совместные физкультурные занятия родителей с детьми	Праздники, развлечения.
Домашние задания	Изготовление поделок и атрибутов, рисунки, фотоальбомы «Мы спортсмены» , «Наши достижения» альбом «Азбука здоровья» . Фото «Спортивная семья»

Этапы реализации проекта

* 1 этап:

* **Подготовительный**- Подбор литературы, подбор материально – технических ресурсов, необходимых для реализации проекта; подбор комплексов утренней гимнастики, разработки перспективного планирования основных видов деятельности; подбор игровых упражнений с мячом; подбор подвижных игр; написание сценария для праздников и развлечений.

* **2этап:**

* **Практический-** Все виды детской деятельности практической направленности, связанные с реализацией проекта: утренняя зарядка, упражнения коррегирующие осанку и для профилактики плоскостопия; физкультурные занятия; подвижные игры (Игры Южного Урала, спортивные игры – эстафеты, коммуникативные игры).

* 3 этап:

* **Презентационный-** По тематике проекта: галерея рисунков о зимних и летних видах спорта, спортивное оборудование своими руками «Массажные коврики», спортивные газеты и фото отчёты «Наши достижения»: спортивные праздники и развлечения: «Виды спорта», «Быть здоровым здорово», «Кто как готовятся к зиме» «Зимние катания» (совместно с родителями), «В гостях у сказки» «Поиграем в профессии» «Весна шагает по планете" (совместно с родителями), «Игры с клоуном Тяпой», «Туристический след» (совместно с родителями) «Юный чемпион» (ежегодные районные соревнования); оформление книги «Наши достижения».

*

Физкультурно-спортивные площадки.

Территория «Здоровья»

На спортивной площадке имеется:

Для ходьбы: бревно, гимнастическая скамейка, мостик, крокодил, радуга-мостик, тропа препятствий.

Для прыжков: прыжковая яма, лестница, стойка для прыжков в высоту.

Для метания: корзина баскетбольная, корзина для горизонтального метания, мишень, обруч для передачи мяча в паре.





«Волейбольная площадка»

На волейбольной площадке имеется:

Для игры: стойки для волейбольной сетки.

Для прыжков: колеса

Спортивное оборудование: турники, брусья, рукоходы.



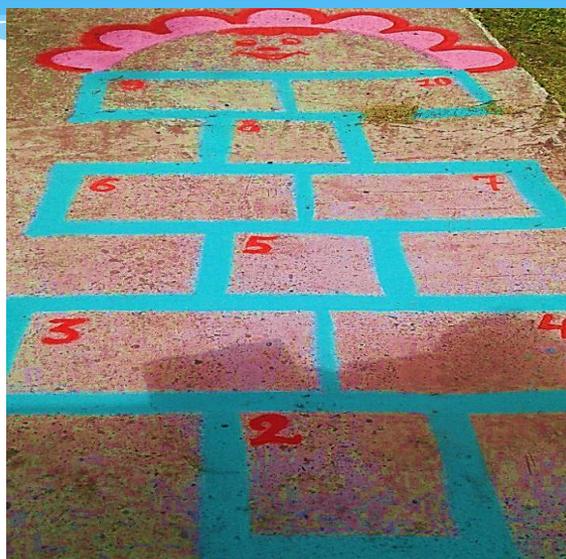
«Беговая-лыжная площадка»



Игры на асфальте «Классики»

Вокруг детского сада на асфальте:

Для игры: классики простые, норки с поворотом, ходьба по извилистой змейке, дни недели, круглые классики.



Футбольная площадка



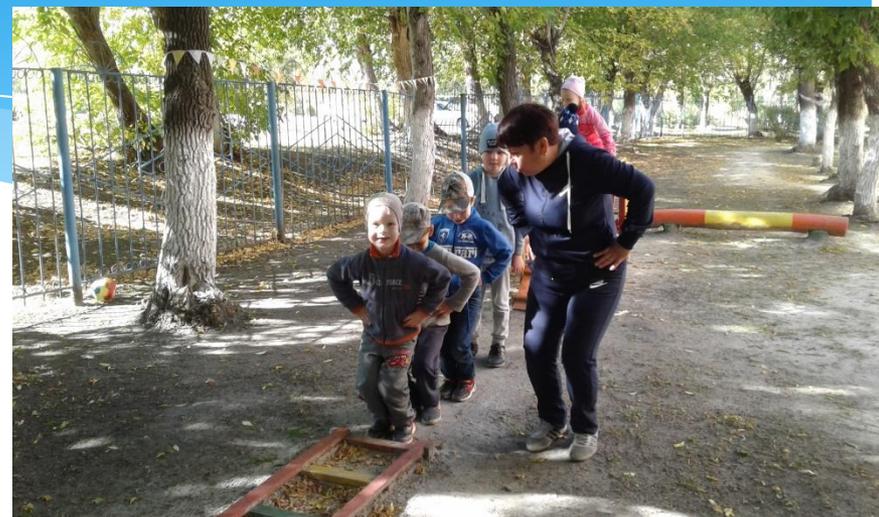
Беседа с детьми о зимних и летних видах спорта.



Галерея рисунков о зимних и летних видах спорта «Виды спорта»



Физкультурные занятия Территория «Здоровья»













Спортивное развлечение «Веселый огород» Кто больше соберет подсолнухов.



«Спортивное развлечение «Быть здоровым, здорово!»



Прыжок в длину с разбега Передача эстафетной палочки Гибкость



Результаты соревнований

№	Ф.И. ребенка	Виды испытаний (тесты)	место
1	Зингилевский Степан	Прыжок в длину с разбега 2метра 10 см	1
2	Локтев Кирилл	Прыжок в длину с разбега 1метр 90 см	2
3	Крючков Денис	Прыжок в длину с разбега 1 метр 85 см	3
4	Купряшова Мария	Прыжок в длину с разбега 1метр 98 см	1
5	Пильникова Виктория	Прыжок в длину с разбега 1метр 70 см	2
6	Козлова Варвара	Прыжок в длину с разбега 1 метр 65 см	3
7	Грачев Артем	Бег на 30 метров 7,0	1
8	Локтев Кирилл	Бег на 30 метров 7,8	2
9	Крючков Денис	Бег на 30 метров 7,9	3
10	Нижникова Василиса	Бег на 30 метров 8,0	1
11	Купряшова Мария	Бег на 30 метров 8,3	2
12	Кривоусова Виктория	Бег на 30 метров 8,5	3
13	Козлова Варвара	Гибкость	1
14	Миняйло Ульяна	Гибкость	2
15	Смирнова Елена	Гибкость	3

* Закаливание.

- * Для укрепления организма и для его правильной реакции на окружающую среду очень полезны разного вида закаливания. Закаливание – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые перегреваются, переохлаждаются, они гораздо более чувствительны и к влажности.

Поэтому мы проводим с детьми закаливающие процедуры:

- * - комплекс упражнений после сна (в кроватях);
- * - ходьба босиком по массажным коврикам (коврики с пуговицами)
- * -Ходьба по ребристой доске.
- * -Ходьба по крокодилу.

Закаливание в детском саду «Сказка»

Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- * Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
- * Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
- * Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
- * Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/
- * Воздушные ванны /перед сном, после сна/
- * Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
- * Проветривание спальни /перед, после сна/
- * Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
- * Полоскание горла /ежедневно/.
- Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно.
- * Профилактические прививки
- * Закаливание солнцем, водой /в летний период/
- * Профилактика плоскостопия /ежедневно/
- * Профилактика осанки детей /ежедневно/
- * Физкультминутки /ежедневно/
- * Подвижные игры /ежедневно/
- * Прогулки /в теплое время года/
- * Проводить работу с родителем по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

Закаливание в детском саду

* Гимнастика после сна





Закаливание.
Ходьба по массажным дорожкам,
по ребристой доске, по
гимнастическим палкам.

