

**МБДОУ «Сулусчаан», с. Чинеке,  
Вилюйский улус**

# **«Физкультурный уголок- залог развития здоровья»**

**Выполнила:**  
Иванова Зинаида Николаевна,  
физинструктор

# Проблема

- **Физическое воспитание** – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Но надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное его развитие. Дети в большинстве своем испытывают «**двигательный дефицит**», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Одной из причин является глобальная компьютеризация, следствием которой стало обязательное наличие в каждой квартире компьютеров. Нынешние дети все меньше времени проводят на свежем воздухе, их уже не оттянуть от любимых компьютерных игр. В летнее время детям негде играть так как в селе нет детской игровой площадки. У многих детей имеются велосипеды и им негде кататься, и поэтому катаются на трассе среди машин.

- Недостаточная двигательная активность – гиподинамия – отмечается не только у детей школьного возраста, но и у детей дошкольного возраста. В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижаются мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям.

- Вовремя задуматься над этим вопросом очень важно, ведь именно движение является одним из средств хорошей подготовки ребенка к школе, потому что помогает ему в овладении знаниями и умениями. Как показали научные исследования, с помощью движений можно с большей эффективностью учить детей говорить, считать, писать. Объясняют они это тем, что двигательный центр в коре головного мозга находится «по соседству» с центром речи, письма. Итак, возбуждение, возникающее в двигательном центре, стимулирует работу близко расположенных зон, которые обеспечивают умственную деятельность.
- В летнее время детям негде играть так как в селе нет детской игровой площадки. У многих детей имеются велосипеды и им негде кататься и поэтому катаются на трассе среди машин.

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

**ой вывод следует сделать? Как из сказанного выше?**

Прежде всего, в каждой семье родители должны, по возможности, создавать условия для занятия детей физическими упражнениями. Но роль родителей не ограничивается только созданием условий. Они должны руководить двигательной деятельностью своего ребенка.

**Почему это нужно?**

Потому что наши дети совершенно разные по характеру и темпераменту. Бывают вялые, малоподвижные, которые делают все медленно, с частыми остановками и отдыхом. Они отдают предпочтение спокойным, тихим играм, играют преимущественно сами.

- **Сравнительный анализ здоровья** дошкольников за последние 10 лет, выявил повышение на 6 % морфофункциональных отклонений, - это нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и аллергические проявления.
- **В нашем МБДОУ** проводился анкетный опрос родителей, с целью выявления родительской роли в формировании у ребенка навыков здорового образа жизни. Были получены следующие данные. Во время пребывания детей дома, 60 % и наиболее предпочитают просмотр детских телевизионных передач и игры на компьютере. 29% предпочитают подвижные игры, 11% предпочитают настольные игры.
- **Поэтому необходимо** вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

## **Цель проекта :**

- **Создание эффективных условий для активной двигательной деятельности детей дома и во дворе.**

## **Задачи:**

- Привлечение внимания родителей к проблеме укрепления здоровья детей и приобщения к здоровому образу жизни с малых лет.
- Повышение физического развития через удовлетворение естественной потребности и творческой активности в разных формах двигательной деятельности.
- Формирование у родителей ответственное отношение к физической культуре ребенка.

# Этапы реализации проекта

## Подготовительный этап:

(диагностическое и организационное направление)

- **Регулярный осмотр детей педиатром и старшей медсестрой ДОУ.**
- **Выявление нарушений двигательной активности, координации движений у воспитанников ДОУ.**
- **Диагностирование общей физической подготовленности детей по возрасту, инструктором по ФИЗО.**
- **Анкетирование родителей (любимое занятие детей, интересы и склонности детей, семейные традиции, приобщение к природе и т.д)**

## **Основной этап:**

- **Консультирование и обучение родителей при подборе физкультурного оборудования и пособий, ознакомление с запрещенными упражнениями.**
- **Рекламирование детских спортивных уголков, тренажеров и инвентарей.**
- **Проведение виртуального конкурса «Мой физкультурный уголок» среди воспитанников ДОУ.**
- **Проведение смотра –конкурса «Лучшая спортивно-игровая площадка во дворе»**
- **Показательные выступления детей: «Делай как Я»**

## Заключительный этап:

- Подведение итогов виртуального конкурса: «Мой физкультурный уголок».
- Подведение итогов смотра-конкурса: «Лучшая спортивно-игровая площадка во дворе»
- Мониторинг общей физической подготовленности детей.
- Сведения о количестве имеющихся физкультурных уголков в домашних условиях.

## Направления работы:

- **Аналитическое** ( анкетирование родителей, мониторинговые исследования, разработка проекта. Личные беседы)
- **Наглядно-информационное** (рекламные прайс-листы, информационный стенд «Делай как я», папки раскладушки, фотовыставка физкультурных уголков, родительская почта «Вы спрашивали -мы отвечаем» и.т. д.)
- **Познавательно- практическое** (обучающие практикумы; выставки нестандартного физического оборудования, обмен семейным опытом физического воспитания, экскурсия в школьный спортзал , индивидуальные и групповые консультации для родителей по воспитанию здорового ребенка («Телевизор в жизни семьи и дошкольника», «Двигательная активность и здоровье ребенка», «Запрещенные упражнения» и.т. д.)

## **Ожидаемые результаты:**

- **Развитие сформированности у родителей ответственного отношения к физическому развитию ребенка.**

- **Побуждение**

самостоятельной, двигательной деятельности и саморазвитие творческой активности ребенка повышают физическое развитие.

- **Обогащение физкультурного уголка необходимыми материалами.**