



# Влияние релаксации на физическую выносливость детей старшей группы ДОУ в ходе реализации образовательной области «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГТ

Автор: Крючкова Е.О., воспитатель по ФИЗО МАДОУ детский сад  
комбинированного вида «Колосок»

2013 г.

**Образовательная область :** «Физическая культура».

**Области интеграции:** познание, здоровье, коммуникация, музыка, социализация, безопасность, труд, чтение художественной литературы.

**Продолжительность проекта:** январь– май 2013г.

**Вид проекта:** исследовательский.

**Участники проекта:** воспитанники старших групп №6, №12, воспитатели, психолог.

**Материалы и оборудование:** музыкальный центр, компьютер, диски с записью фонограмм, спортивное оборудование.

**Цель проекта:** изучение влияния релаксации на физическую выносливость детей старших групп.

**Задачи проекта:**

- создать благоприятную среду для психического и физического здоровья детей;
- учить расслаблять определенные группы мышц на занятиях физкультурой;
- прививать бережное отношение к своему здоровью.



## Ожидаемый результат

дети научатся правильно  
расслаблять мышцы, что приведет к  
повышению качества  
физического и психического здоровья детей.



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

январь

- подбор упражнений на релаксацию совместно с педагогом-психологом
- подбор музыкального сопровождения совместно с музыкальным руководителем

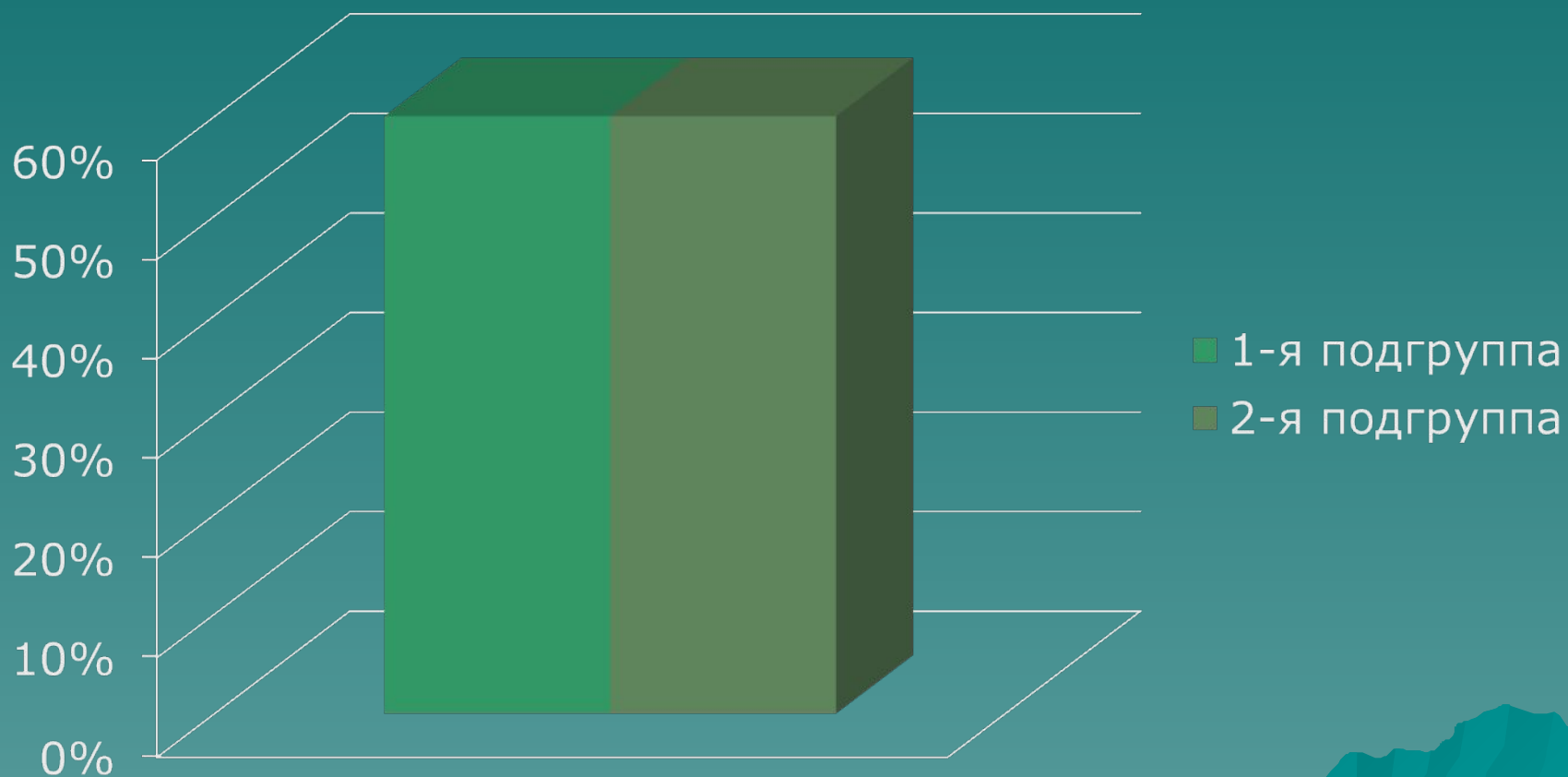
январь

- разработка конспектов занятий

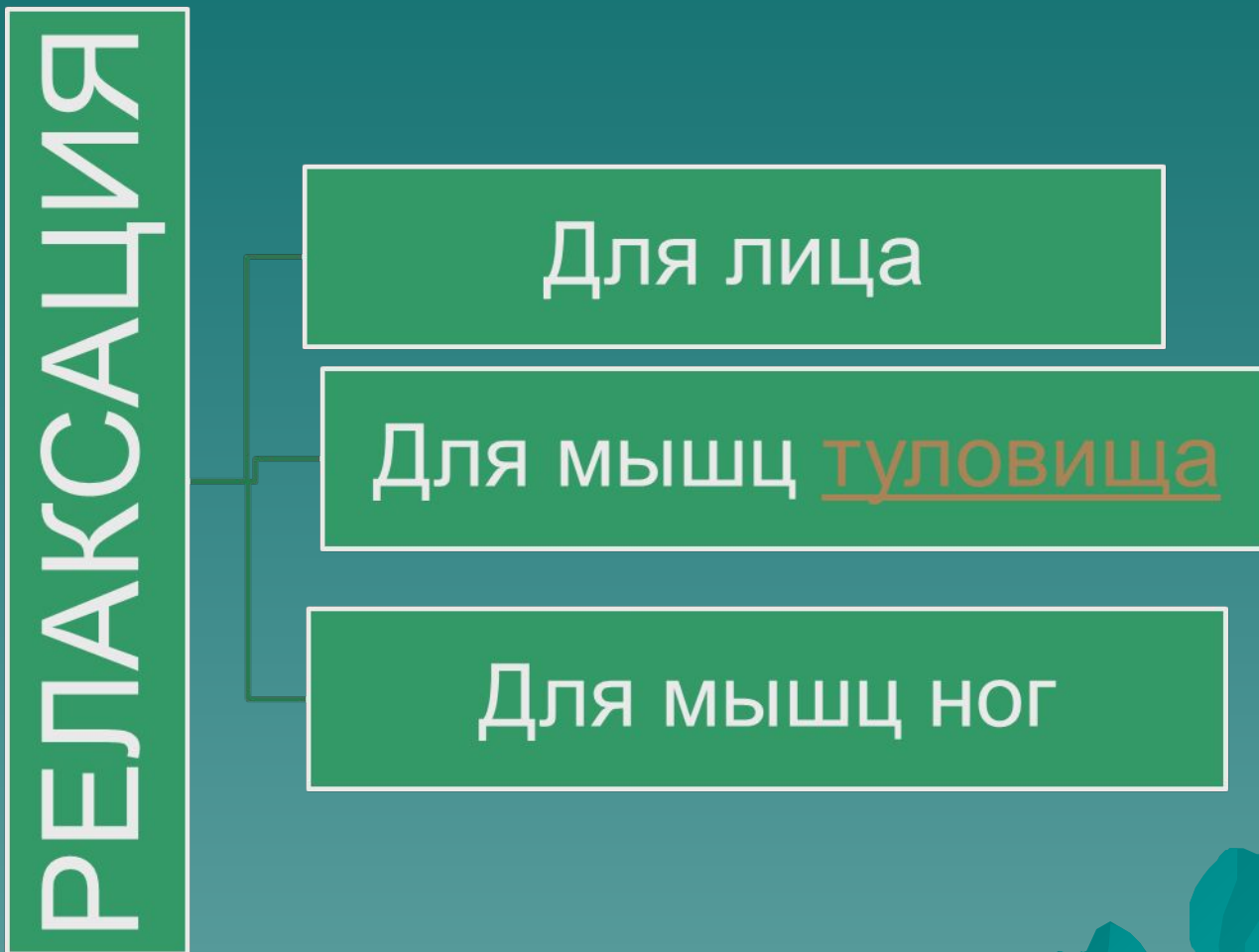
Январь-  
февраль

- проведение диагностики физической выносливости детей старших групп.

# ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ



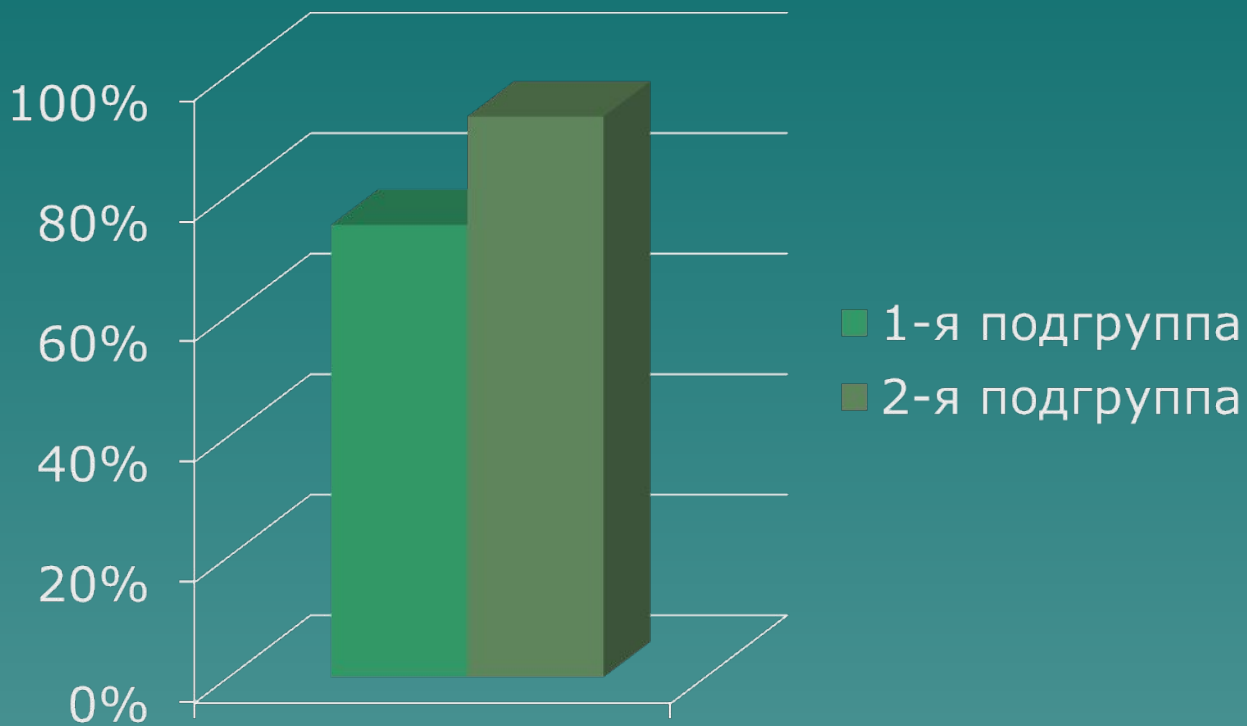
# ОСНОВНОЙ ЭТАП (ФЕВРАЛЬ-МАЙ)







# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (МАЙ)



# ЛИТЕРАТУРА

1. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. Исаева Л. – М., «Физкультура и спорт», 1999г. – стр. 48-64
2. *Дербецкая С.* Физические занятия с элементами психогимнастики, Дошкольное воспитание 6 / 98, – стр.51
3. *Кудрявцев В.* Дошкольные группы двигательно-оздоровительные моменты на занятии, Дошкольное воспитание 4 / 2000 – стр.93
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б., Развивающая педагогика оздоровления – М., «Линка-Пресс», 2000г. – стр.28
5. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и педколледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
6. *Чистякова М.И.* Психогимнастика – М., «Просвещение», 2000г.