



**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

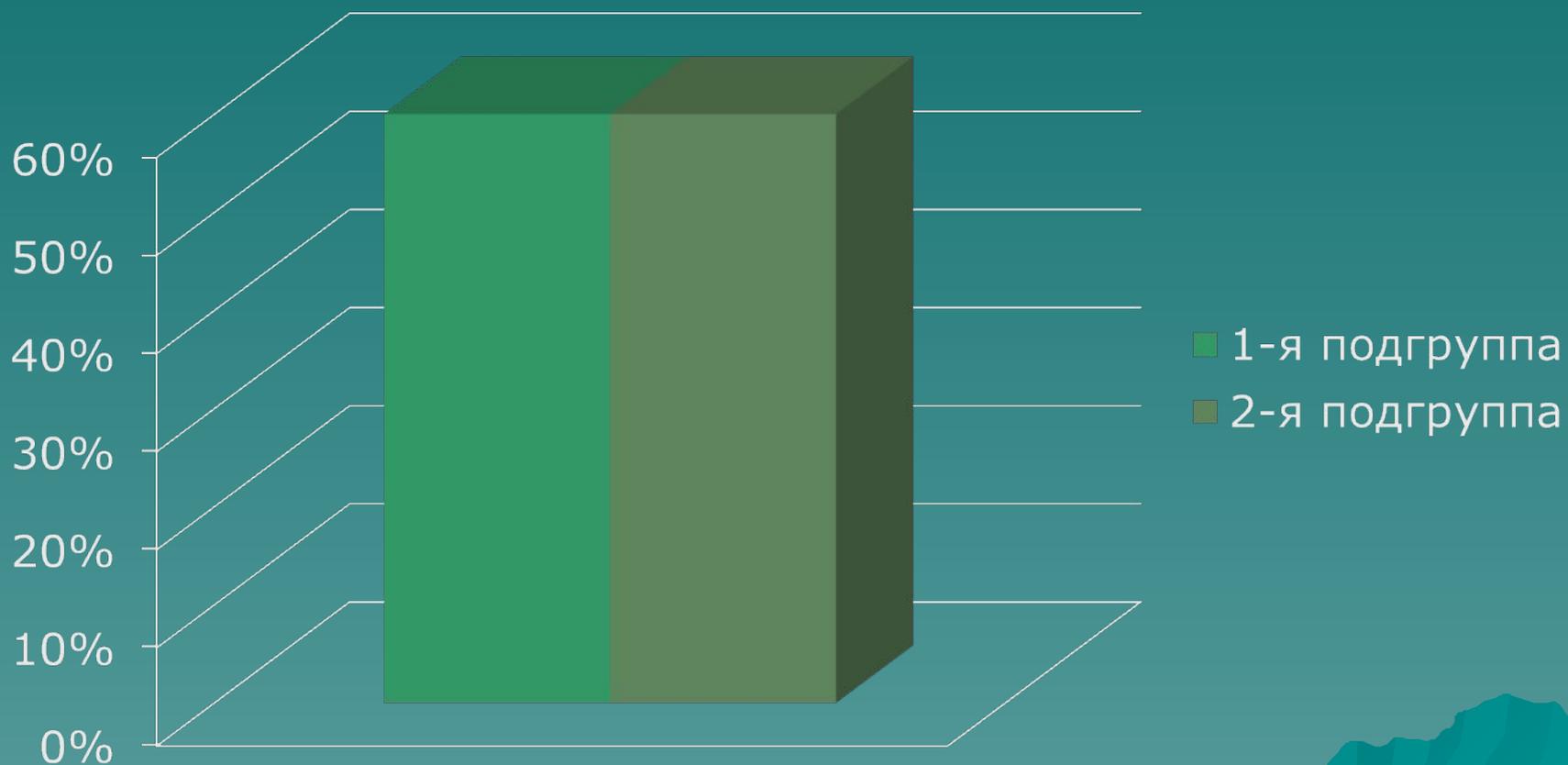
январь

- разработка конспектов занятий

Январь-
февраль

- проведение диагностики физической выносливости детей старших групп.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ

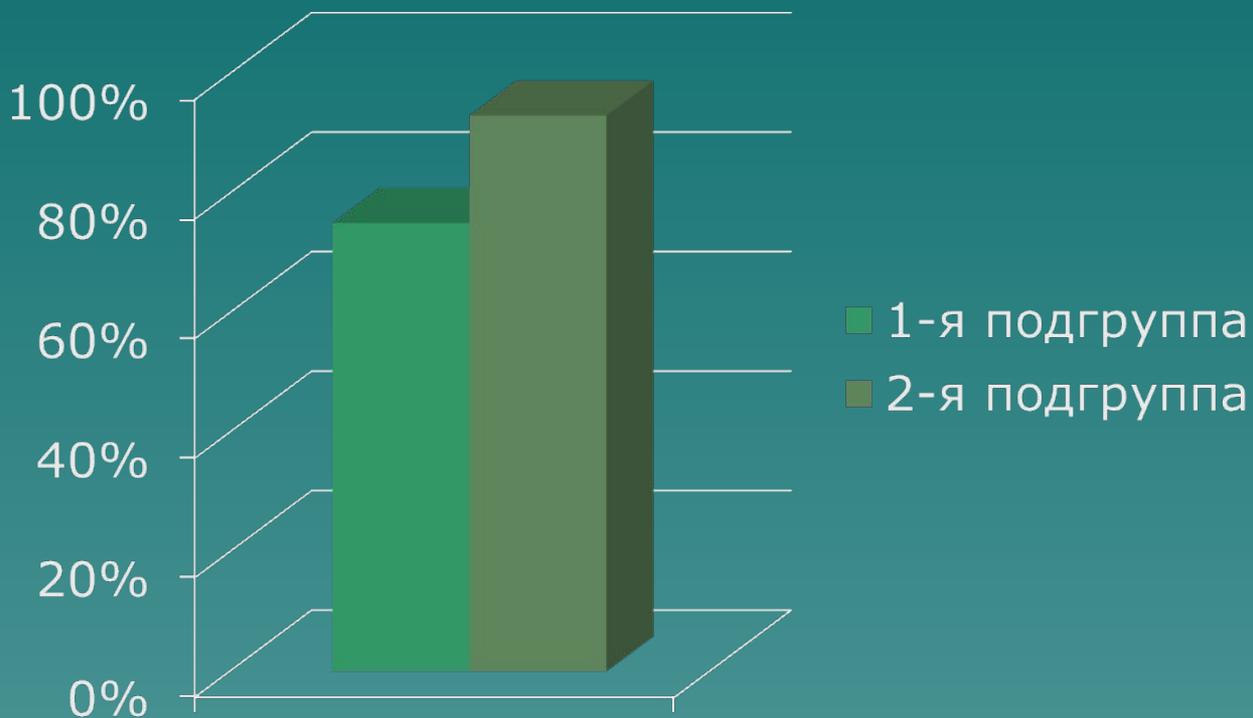


ОСНОВНОЙ ЭТАП (ФЕВРАЛЬ-МАЙ)





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.