

ПРОЕКТ

"Выше радуги"

Разработала и провела: инструктор по физической культуре
Сарсенбаева А.С.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА.

«Спорт становится средством воспитания тогда,
когда он любимое занятие каждого».

В. А. Сухомлинский

Актуальность темы:

Я думаю, что все со мной согласятся в том, что самым бесценным даром для каждого человека является его здоровье. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка сильным, крепким и, безусловно, здоровым, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и умения. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является одной из самых важных задач.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Семья и детский сад – это те социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Поэтому родители вместе с воспитателями просто обязаны донести до детей понимание важности занятий спортом – ведь это залог здоровья. Мы должны совместными усилиями обеспечить ребенку психологический комфорт, поддержку и любовь, помнить о том, что преодолеть жизненные трудности легче, когда мы вместе.

Взаимодействие между семьей и детским садом положительно влияет на результат всей деятельности детей. Ничто так не сближает родителей и детей, как совместные праздники и развлечения. Поэтому настоящий проект поможет сблизить родителей, детей и педагогов, и позволит решить задачу по формированию и повышению интереса к совместным с детьми занятиям физкультурой и спортом.

Вид проекта: практико-ориентированный, оздоровительный, игровой.

Продолжительность проекта: краткосрочный

Участники проекта: дети средних, старших и подготовительных групп детского сада, инструктор по физической культуре, воспитатели групп, семьи воспитанников.

Цель проекта: повышение интереса у родителей и детей к совместным занятиям физкультурой и спортом.

Так же проект направлен на укрепление здоровья и повышение работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

Задачи проекта:

- пропаганда здорового образа жизни семей;
- развитие психофизических (быстрота, сила, ловкость, гибкость и т.д.) и личностных (целеустремленность, организованность, доброжелательность и т.д.) качеств;
- повышение педагогической компетентности родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей, формированию навыков здорового образа жизни;
- собрать информацию о занятиях и увлечениях членов семьи воспитанников детского сада.

Формы реализации проекта:

- Работа с детьми
- Работа с родителями
- Видео презентации «Выше радуги» (участвуют все группы детского сада)

Предполагаемый результат:

В ходе совместной с родителями двигательной активности у детей повысится интерес к физкультурным занятиям и спорту, сформируются представления о здоровом образе жизни.

Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОО по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей и у них сформируются представления о создании спортивной развивающей среды в домашних условиях.

Этапы реализации проекта:

Этапы	Содержание работы
Подготовительный	1. Изучение литературы по данной теме. 2. Определение проблемы, постановка цели и задач, подбор методической литературы.

	<p>3. Разработка перспективного плана организации мероприятий.</p> <p>4. Анкетирование родителей «О здоровом образе жизни».</p>	
Практический	Работа с детьми	Работа с родителями
	<p>1. Беседы с детьми о важности занятий спортом на основе рассматривания картин, о детских видах спорта, о здоровом образе жизни, о значении физкультуры и спорта в жизни человека.</p> <p>2. Физкультурные занятия с элементами спорта.</p>	<p>1. Индивидуальные беседы с родителями детей о физических умениях и навыках ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.</p> <p>2. Стендовая информация: папки-передвижки, консультации, памятки.</p> <p>3. Подбор семейных фотографий со спортивной тематикой для оформления видео презентации для конкурса «Выше радуги».</p>
Заключительный	Видео конкурс	

Результат реализации проекта:

В процессе работы над проектом дети, родители и воспитатели стали ближе друг к другу, а полученные знания и умения помогли вызвать интерес к физкультуре и сформировать стремление к здоровому образу жизни: активному отдыху вместе с детьми, посещению кружков и секций оздоровительной направленности.

С целью пропаганды здорового образа жизни среди детей и родителей подготовилась видео презентация .

Всем участникам конкурса, вручены грамоты. А самой главной наградой для всех стало море позитивной энергии, отличное настроение и желание заниматься физкультурой всей семьей!

Анализ результатов анкетирования родителей «О здоровом образе жизни»

Анкетирование проводилось в средних и старших группах детского сада. Родители проявили среднюю активность и заинтересованность: было возвращено 50% заполненных анкет. По ответам родителей можно судить о том, что они не всегда четко понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка, одностороннее. В основном указывали правильное питание и прогулки. Несколько человек указали на экологическую обстановку и качество продуктов питания. Только 5% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДООУ здоровый образ жизни в комплексе. 15% указали на необходимость закаливания. Однако, в качестве закаливающих процедур упоминали в основном прогулки на свежем воздухе и водные процедуры, что свидетельствует о недостаточности знаний о способах и методах закаливания. 90% признают важность и приоритетную значимость физического развития в ДООУ и дома. 90% отметили, что нуждаются в помощи детского сада в процессе укрепления и сохранения здоровья детей.

По результатам анкетирования было решено провести следующую работу:

1. Провести дополнительно консультации по теме «Здоровый образ жизни».
2. Проводить чаще мероприятия спортивной направленности совместно с родителями.

Анкета для родителей
«О здоровом образе жизни»

Уважаемые родители!

Каждый из Вас хотел бы, чтобы Ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Для того, чтобы мы могли помочь Вам в процессе укрепления здоровья и физического развития детей, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

1. Укажите, пожалуйста, какую группу посещает Ваш ребенок?

- младшую
- среднюю
- старшую
- подготовительную

2. Как Вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?

3. Источники Ваших знаний о культуре здоровья.

4. Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни в семье?

5. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

6. На что, на Ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника?

7. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для Вашего ребенка?

8. Знаете ли Вы, как укрепить здоровье ребенка дома?

9. Нужна ли Вам помощь детского сада?

10. Какое направление развития для Вашего ребенка Вы предпочли бы в качестве приоритетного (углубленного)? Поставьте цифры от 1 до 5: цифра 1 – самое важное направление, ..., цифра 5 – наименее важное направление:

- Физическое развитие
- Речевое развитие
- Социально – коммуникативное развитие
- Познавательное развитие
- Художественно – эстетическое развитие

Спасибо за сотрудничество!

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Давно известно, что здоровье человека зависит от:

- наследственности (10-20%);
- состояния окружающей среды (10-20%);
- состояния здравоохранения (8-12%);
- образа жизни (50-70%).

Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятия спортом и многое другое. Важную роль играет также закаливание. Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В последние годы увеличение числа часто болеющих детей делает этот метод более актуальным.

Медицинских отводов от закаливания нет, за исключением острых лихорадочных состояний. Глубоко ошибаются те, кто считает закаливающие процедуры противопоказанными для ослабленных детей. Напротив, эти процедуры нужны им в первую очередь.

Но, чтобы закаливание принесло пользу, необходимо соблюдать ряд правил.

Во-первых, проводить закаливающие процедуры необходимо ежедневно, во все времена года, без перерывов.

Во-вторых, дозы раздражающего вещества увеличивать постепенно.

В- третьих, все закаливающие процедуры проводить на фоне положительных эмоций.

В- четвертых, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Закаливающие процедуры подразделяют на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным относят закаливание воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны), водой (водные процедуры).

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ.

Прием воздушных ванн начинается в роддоме, когда в процессе смены пеленок ребенок остается на короткое время без одежды. Дома эти процедуры продолжаются, только необходимо соблюдать температурный режим: для грудных детей температура воздуха в помещении должна быть 20-22 градуса для детей старше года 18-19 градусов.

Вначале оставляем ребенка без пеленок и одежды на 1-2 минуты, затем каждые 5 дней увеличиваем время на 2 минуты, доводя до 15 минут детям до 6 месяцев и до 30 минут – старше 6 месяцев. Максимальное время воздушных ванн в возрасте 2-3 лет 30-40 минут. Воздушные ванны обязательно сочетают с гимнастическими упражнениями. Дети старше 1,5 лет принимают обычно воздушные ванны во время утренней гимнастики.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на развитие устойчивости организма к различным вирусам и бактериям. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до года противопоказаны. Крайне осторожно их назначают детям от года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их применяют достаточно широко. Летом рекомендуется проводить солнечные ванны для детей грудного возраста при температуре воздуха 22 градуса и выше, для детей 1-3 лет при температуре 20 градусов и выше. Поведение ребенка во время процедуры должно быть активным. В нашей полосе такие ванны лучше проводить с 9 до 12 часов утра, продолжительность первой ванны для детей грудного возраста-3 минуты, для более старшего возраста-5 минут. Ежедневно нужно увеличивать время приема солнечных ванн, доводят его продолжительность до 30-40 минут и более. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30 градусов и выше.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Но в любом возрасте при проведении водных процедур необходимо вносить элемент закаливания. Вначале температура воды 35-37 градусов, затем каждые 5 дней ее снижают на 1 градус, доводя до 28. В возрасте от года до 3 лет можно использовать общие обтирания рукавичкой, смоченной в воде, температура которой 33-36 градусов. Обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1-2 минут. Один раз в 5 дней температуру снижают на 1 градус и доводят до 24. Также можно использовать общие обливания со снижением температуры до 24-28 градусов.

Приведенные методы закаливания несложны, не имеют противопоказаний (кроме острых заболеваний, лихорадки) и, главное, эффективны. Они позволяют снизить частоту заболеваемости у детей раннего возраста респираторными («простудными») заболеваниями, а, значит, и снизить нагрузку от постоянного приема лекарственных препаратов. Для проведения более интенсивных методов закаливания (контрастное обтирание, обливание, сауна, русская баня, и другое) необходима предварительная консультация врача.

Если хочешь быть здоров – закаляйся

Рижский метод закаливания.

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Некоторые приёмы закаливания:

Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. 2. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Будьте здоровы!!!

**«Применение пальчиковой гимнастики
для развития речи детей»**

Игра является основной деятельностью в детском возрасте. В ней ребенок познает мир, через неё он учится взаимодействовать, развивается, понимает, что его любят.

Игры и упражнения с пальцами: что они дают?

Стимуляция детских пальчиков и ладони ведет к совершенствованию мелкой моторики руки, что влияет на развитие речи ребенка, его мышление и интеллект в целом. Рука имеет в головном мозгу большое представительство. Через миллионы нервных окончаний поступает к нему тактильная информация, обрабатывается и откладывается в виде приобретенного опыта, используемого в нужный момент.

***Мамы, не ленитесь тренировать ручки ребенка! Это залог его
физического и интеллектуального развития!***

Помимо этого ребенку важен телесный контакт, который можно обеспечить, проделывая движения совместно своими и его руками, посадив его во время игры себе на колени. Именно в эти моменты пальчиковые игры в стихах позволяют заложить хороший фундамент для обучения ребенка чему-то новому, полезному, интересному (выучить овощи-фрукты, счет, зверушек и многое другое).

Зрительная гимнастика	<p align="center">КОТИК</p> <p>Ходит котик по дорожке, Смотрит котик к нам в окошко, Котик серенький, Хвостик беленький</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают. - Закрывают глаза.<i>(Повторить 2-3 раза.)</i>
Пальчиковая гимнастика	<p align="center">ЛОШАДКА</p> <p>Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поглаживают кисти рук. - Поглаживают каждый палец. - Стучат пальчиками по столу. <i>(Повторить 2-3 раза.)</i>
Зрительная гимнастика	<p align="center">ЗООПАРК</p> <p>В зоопарке мы ходили, К каждой клетке подходили И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, лисят</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами. - Закрывают

		глаза. <i>(Повторить 2-3 раза.)</i>
Пальчиковая гимнастика	ЗАЙКА Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Надо лапочки погреть, Зайке холодно сидеть	Руки сжаты в кулаки. - Разгибают и сгибают пальцы. - Растирают пальцы и кисти рук. <i>(Повторить 2—3 раза.)</i>

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ

Подвижная игра – одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это прежде всего двигаться, действовать. Игры с одной стороны должны быть подвижными, с другой – вызывать живой интерес, развивать смекалку и сообразительность. И, самое главное, во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании-ловле, увёртывании и других.



Характер движений, выполняемых ребёнком в подвижной игре и в условиях прямого задания, существенно различается. Так, например, в драматизированной игре спортсмена не только увеличивалась эффективность прыжка, но и изменялся сам характер движения – в нём значительно рельефнее выделялась подготовительная фаза или фаза своеобразного старта.

По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, например в игре «Ловишки», как быстрота, ловкость: увернуться, убежать. В игре деятельность детей организуется на основе образного сюжета или игровых заданий и это вызывает положительные эмоции, которые побуждают ребёнка с большим удовольствием и более длительное время выполнять физические упражнения, что, в свою очередь, усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости.

Примерный список подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств:

Быстрота: Солнышко и дождик

Добеги до предмета

Воробушки и кот

Перенеси кегли

Зайцы и волк

Перебежки.

Гибкость: Достань погремушку

Передай платочек

Не задень верёвку

Подлезь под дугу

Рыбаки и сеть

Возьми мяч.

Ловкость: Проползи по бревну

Наседка и цыплята

Влезь на лесенку

Поймай мяч

Обезьянки.

Сила: Зайка беленький сидит

Подпрыгни повыше

Кто дальше прыгнет

Поймай бабочку

Куры в огороде



Развивать физические качества можно повсеместно. Каждое физическое упражнение приносит только пользу.