

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
«Туора-Кюельская средняя общеобразовательная школа имени
И.Н.Гуляева» с.Туора-Кюель Таттинский улус Республики Саха (Якутия)

Боярова Меланья Егоровна инструктор по физической культуре

Проект «Развитие физических качеств и оздоровление детей дошкольного возраста»

В ФГОС ДО отмечена важность решения следующей из задач: сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, здоровья дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, лазанье), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основной целью нашего дошкольного учреждения в части физкультурно – оздоровительной работы с детьми является: стимулирование двигательной активности детей в соответствии с индивидуальными возможностями здоровья и задачами общеобразовательной программы ДООУ. Проблемы, с которыми столкнулись педагоги, среди которых самой актуальной является

проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Сегодня у современных детей наблюдается сокращение двигательной активности.

Проблема проекта:

- Недостаточный уровень развития физических качеств дошкольников.
- Увеличение количества детей с ослабленным здоровьем.

Актуальность:

На каждом историческом этапе развития человечества вечной ценностью оставалось здоровье. Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом: «Как сохранить и укрепить здоровье?»

Актуален этот вопрос и по сей день. Повышение уровня жизни и сохранение здоровья населения нашей страны, формирование основ физической культуры, приобщение к спорту взрослых и детей относятся к задачам, решение которых контролируется на самом высоком уровне.

По данным исследований, 75% болезней взрослого человека закладываются в детстве. Поэтому вопросам физического развития, формирования у ребенка основ культуры здоровья следует уделять как можно больше внимания, начиная с детского возраста.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей, развитию их физических качеств. Безусловно, состояние ребенка, его здоровье зависит от многих факторов, но поскольку ребенок в детском саду находится значительную часть времени, то задача сотрудников детского сада – заботиться о его здоровье и его физическом развитии. Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, силу, гибкость, равновесие, выносливость. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования физических качеств дошкольников. Их развитие – важнейшая задача физического воспитания.

Цель: Создание оптимальных условий, способствующих развитию физических качеств и оздоровлению дошкольников.

Задачи:

1. Проанализировать вопрос развития физических качеств и оздоровления дошкольников в педагогической литературе.

2. Выявить уровень развития физических качеств у детей, уровень их физической подготовленности.

3. Развивать физические качества у детей, используя здоровьесберегающие технологии.

4. Укреплять здоровье детей, используя эффективные оздоровительные практики.

5. Оценить эффективность разработанной системы развития физических качеств и оздоровления детей.

Сроки реализации проекта: долгосрочный .

Участники проекта: дети группы, педагоги, родители.

Ожидаемые результаты :

-Повышение уровня физической подготовленности детей.

-Положительная динамика развития физических качеств.

-Снижение уровня заболеваемости.

-Внедрение эффективной системы развития физических качеств и оздоровления дошкольников.

- Привлечение внимания родителей к проблемам развития физических качеств и оздоровления дошкольников

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный (организационный):

Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

Изучение научно – методической литературы по проблеме:

II этап – основной:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно):

Утренняя гимнастика;

Дыхательная гимнастика;

Гимнастика для глаз;

Подвижные и спортивные игры;

Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм;

Гимнастика после сна (ходьба по дорожке здоровья; самомассаж, закаливающие процедуры).

Беседы:

- Викторина «Ситуации»
- «Гигиена питания»
- «Здоровье в порядке-спасибо зарядке! »,
- «Полезные и вредные привычки»,
- «Витамины, откуда они берутся, их польза»

Работа с родителями :

- Оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок»
- Анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»
- Консультация «Значение ЗОЖ для здоровья человека»
- Познакомить с основными направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья детей
- Создание выставки фотографий (совместное творчество) «Быть здоровыми хотим!».
- Информационные листки: «Массаж волшебных точек»,«Дыхательная гимнастика», «Пальчиковые игры».

III этап – итоговый (обобщающий):

- Спортивный досуг «Здоровые дети в здоровой семье».
- Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье».
- Физкультурный праздник «Нам болезни не страшны, быть здоровыми хотим!».

Вывод:

Благодаря совместной деятельности в ходе реализации проекта укрепились взаимоотношения между детьми, воспитателями и родителями. Дети стали более общительными, раскрепощенными, уверенными в себе и в своих

силах. Дети получили новые знания и навыки о том, как сохранить свое здоровье, о его значимости.

В ходе реализации проекта мы проводим мероприятия :«День защитников Отечества», «А нук-ка мальчики!» “Байанайдаах булчуттар», “Баай Барыылаах Байанай» и.т.д. Участвуем регулярно в улусных и региональных соревнованиях как « Смотр песни и строя», где получили призовые места, в соревнованиях по нормативом ГТО и.т.д. Для родителей систематически проводятся анкетирования ,консультации по темам «Спорт и здоровье», «Спорт в нашей семье», «Физическое развитие ребенка».Также ,для родителей состоялись соревнования “Папа,мама я спортивнвя семья “.Были созданы условия для формирования у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

В ходе проекта у детей проявлялась любознательность, активность, интерес к физическим упражнениям, совершенствовались двигательные умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках.

Использованная литература:

1. Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия // Воронеж: ТЦ Учитель, 2007
2. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.// М.: Просвещение, 2003
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет // М.: «Владос», 2003.