Укрепление здоровья дошкольников средствами физической рекреации. Проект «Учимся активно отдыхать и здоровье укреплять»

Авторы:

Воспитатели - Хаванова Наталья Анатольевна,

Бурцева Екатерина Александровна;

Инструктор по физкультуре Пивоварова Елена Владимировна;

музыкальный руководитель Синюк Ольга Анатольевна

ГБОУ ООШ №6 структурное подразделение

«Детский сад «Бабочка»

г.о. Новокуйбышевск

Самарская область.

**Актуальность.** Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Физическая рекреация – двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы. Физическая рекреация не только развивает и укрепляет детский организм, предупреждают разные заболевания, но также является одним из эффективных средств лечения и восстановления сил ребенка после болезни. Дети, которые систематически выполняют физические упражнения, отличаются бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом и высокой трудоспособностью, как к физическим, так и к умственным нагрузкам. Режим малоподвижности (гиподинамии), который связан с ограничением мышечной деятельности, приводят к задержке в развитии организма ребенка. При этом происходят нарушения функций, и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, уменьшается сопротивляемость организма к заболеваниям, что отрицательно сказывается на здоровье ребенка.

Чтобы снизать заболеваемость детей и повысить уровень их физической подготовленности, возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитании и обучении, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения.

         Иван Михайлович Сеченов доказал, что отдых - это не обязательно полный покой. Сон и просто отдых не одно и то же, сон обязателен, прочие же часы отводятся для деятельности и отдыха. Деятельность отдыха отлична от деятельности работы. Теория активного отдыха (по Сеченову) лежит в основе требований к составлению режима дня, в том числе и ребенка дошкольного возраста.  Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка "мышечную радость". Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства. Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

   Почему одни дети устают быстрее? Каждый ребенок по-своему реагирует на усталость. Некоторым детям свойственно зажаться в уголок, опустив голову, другие же отнюдь проявляют яркие эмоциональные реакции. Нужно внимательно наблюдать за ребенком, чтобы понять истинную причину его поведения.

 Необходимо научить ребенка прислушиваться к ощущениям своего организма и при возникновении утомления, уменьшить напряжение, дозировку и выполнить восстановительное упражнение, релаксационное, «минутки здоровья», динамические паузы, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.   Физическая рекреация позволяет осуществить преобладание неорганизованной совместной деятельности детей и педагогов над организованной деятельностью. Для достижения этого мы разработали проект.

**Целью**, которого **является формирование здоровьесберегающего поведения в процессе физической рекреации в детском саду и дома.**

**Задачи:**

* Формировать у детей представления о своем здоровье, средствах его укрепления и их трансформация в здоровьесберегающее поведение;
* Формировать интерес к двигательной деятельности и потребности в ней;
* Оптимизировать двигательный режим в ДОО и дома за счет реализации различных форм двигательной рекреации;
* Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка;
* Формировать у родителей теоретические знания, закреплять навыки и вырабатывать потребность следовать здоровому образу жизни и быть примером для ребенка;
* Обучать родителей конкретным упражнениям и играм для использования в условиях семейной двигательной рекреации.

**Вид проекта**: долгосрочный

**Участники проекта:** дети группы «Подснежник», воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, родители.

**Гипотеза реализации проекта:** реализация проекта позволяет обеспечить:

* Компенсацию у детей дефицита двигательной активности как генетической потребности живого организма;
* Отдых и восстановление сил, активизацию деятельности физиологических систем организма и повышение его работоспособности у всех участников образовательного процесса;
* Удовлетворенность взаимоотношениями и свободой выбора;
* Проявление индивидуальности в физическом, психическом и социальном аспектах;
* Преобразования в биологической, психологической и духовной сущности, связанные с гармонизацией и единством физического, психического и психологического, социального здоровья дошкольников.

**Ожидаемый результат:**

* Дети, в соответствии с возрастом, имеют представления о своем здоровье, средствах его укрепления и трансформируют их в здоровьесберегающее поведение;
* Дети постоянно проявляют интерес к двигательной деятельности и реализовывают её потребность;
* Двигательный режим в ДОО и дома оптимизирован за счет реализации различных форм двигательной рекреации;
* Каждая семья заинтересована в воспитании здорового ребенка;
* Родители имеют теоретические знания, навыки и потребности следовать здоровому образу жизни и быть примером для ребенка;
* Родители обучены конкретным упражнениям и играм для использования в условиях семейной двигательной рекреации.

**I этап – Подготовительный:**

* Поместить объявление о начале проекта;
* Провести анкетирование для родителей;
* Объявление конкурсов: Фото - коллажей «Как моя семья отдыхает и здоровье укрепляет»;

«Физкультурное оборудование своими руками для физкультурного уголка дома»;

«Книжек самоделок»

(«мудрые мысли», пословицы и поговорки о здоровье, физической культуре и спорте, наши любимые подвижные игры.);

«Рукописная книга» («Активный отдых»).

* Привлечь родителей к изготовлению «Волшебного колпачка», «Волшебного куба», мешочков для игры «Сокс».
* Разместить в «Родительском уголке»:

«Экран оздоровительных мероприятий в группе»;

Ширму «Движенья – это жизнь» «Подвижные игры всей семьёй летом и зимой»;

«Книгу отзывов»

6. Подготовка консультаций для родителей:

- «Организация здорового образа жизни в семье»;

- «Спортивная семья — здоровый ребенок»

- «Спортивная семья — здоровая семья»;

- «Игры малой подвижности в автомобиле, поезде, самолете.»

- «Музыкально – подвижные игры»

- «Режим дня».

7. Изготовление буклетов:

- Как сформировать правильную осанку»;

- «Движение – это жизнь»; - «Наш веселый звонкий мяч».

**II этап — Реализация проекта**

* **Проведение НОД:**

-По физическому развитию

(игровые, сюжетные, тематические, комплексные, диагностические);

-Познавательное развитие

(«Части тела»;

«Оденем куклу на улицу»;

«Кукла обедает».)

* **Дидактические игры:**

- «Девочка – чумазая»;

- «Купание кукол»;

- «Водичка, водичка, умой Танино личико».

3. Беседы с детьми о здоровье в игровых ситуациях и режимных моментах.

**4. Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня:** утренняя гимнастика, зарядка после сна, ходьба по трапе здоровья, физминутки, динамическая пауза, закаливание (обширное умывание), оздоровительный бег, самостоятельная двигательная активность, подвижные игры «Море волнуется раз …», «Фигура», «Карлики и великаны», «Моргалки», «Луноход», «Возьми булаву», «Удочка» и т.д. Игры со словами: «Огуречик, огуречик», «Вот сидит лохматый пес», «У медведя во бору»; игры малой подвижности: «Найдем воробушка», «Найдем зайчика» и т.д. (прячем любую игрушку), «Где постучали?»; «Угадай кто позвал?»

**5. Художественные средства:**

- художественная литература;

- фольклор;

Примерный список рекомендуемых произведений по темам:  
**Гигиена**  
Потешка «Теплою водою»  
И. Демьянов «Замарашка»  
А. Кондратьев «Зеркало»  
Р. Сеф «Мыло»  
Э. Мошковская «Уши»  
Г. Лагздынь «Солнце рано утречком»  
И. Токмакова «Гном»  
Р. Куликова «Мыло»  
**Прием пищи:**  
Г. Лагздынь «Куклу кормили?»  
О. Дриз «Ну и каша!»  
Э. Мошковская «Маша и каша»  
С. Капутикян «Кто скорее допьет?»  
Потешка «Ножками потопали»  
A. Прокофьев «Вечером»  
Г. Лагздынь «Просто объеденье!»  
И. Токмакова «Ай да суп!»  
**Опрятность:**  
Потешка «Уж я косу заплету» Потешка «Где мой пальчик?» «Мне уже четыре года» (фольклор) Потешка «Завяжу потуже шарф» B . Бардадым «Вот как Г а л ю одевали»  
Г. Лагздынь «Одевали малыша» С. Капутикян «Пожалейте нас!» Э. Успенский «Мальчик стричься не желает»  
Э. Мошковская «Митя и рубашка» Е. Благинина «Как у нашей Ирки» Э. Мошковская «Митя и рубашка»  
**Бережное отношение к вещам и игрушкам:**  
К. Жанэ «Братишки»  
А. Шибаев «Подружки»  
И. Муравейка «Я сама!»  
М. Александрова «Что взяла — клади на место!»  
А. Барто «Лошадка»  
Е. Благинина «Приходите, поглядите»  
Н. Глазкова «Танечка-хозяйка»  
Н. Глазова «Мальчик Петя»

- мультфильмы:

- произведения музыкального

Изобразительного искусства.

* **Сюжетно – ролевые игры.**
* **Ситуативные бесседы**
* **Игры-этюды «Я сама!»**  
  Педагог читает детям стихотворение и предлагает движениями изобразить то, о чем в нем говорится. Затем педагог и ребенок читают стихотворение по ролям.  
  Педагог, Давай будем одеваться.  
  Ребенок. Я сама! Я сама! (Ребенок одевается)  
  Педагог. Пойдем, будем умываться...  
  Ребенок. Я сама! Я сама! {Умывается)  
  Педагог. Ну идем, хоть причешу я.  
  Ребенок. Я сама! Я сама! (Причесывается)  
  Педагог. Ну давай хоть накормлю я.  
  Ребенок. Я сама! Я сама! (Делает вид, что жует)  
  Вопросы к детям  
  Правильно ли поступает девочка? Почему вы так решили? А как вы поступаете, когда вам предлагают помощь?  
  **• Игра-этюд «Купание»**  
  Педагог вносит игрушку-поросенка, маленькое корыто, большой таз, мочалку, детское ведерко, ковшик. Читает стихотворение и предлагает детям с помощью мимики, жестов изобразить эмоциональное состояние героев. Педагог и дети вместе инсценируют стихотворение, используя мимику и жесты.  
  Педагог. Визжит поросенок...  
  Поросенок (ребенок с куклой). Спасите! (Глаза широко раскрыты., рот полуоткрыт, резко машет руками.)  
  Педагог  
  Купают его в корыте.  
  Он в луже не прочь помыться,  
  А мыльной воды боится.  
  А в кухне купают Олю.  
  Воды ей нагрели вволю.  
  Но Оля кричит...  
  Оля  
  Уйдите!  
  Мочалкой меня не трите!  
  Я голову мыть не стану!  
  Не буду садиться в ванну! (Лоб сморщен, нижняя губа оттопырена, голова опущена, сердитый взгляд.)  
  Педагог  
  Вот оба они помыты, Надуты, слегка сердиты, С коленок отмыты пятна. Купаться было приятно...  
  Ребенок. Чего же ты, Оля, кричала?  
  Педагог. И Оленька отвечала...  
  Оля.  
  Кричал поросенок Тошка, А я помогала немножко!  
  Вопросы к детям  
  Почему кричала Оля? Правильно она поступила? А как надо было9 Кто покажет, как надо было поступить?  
  **• Игра-этюд «Вкусная каша»**  
  Педагог вносит шапочки густ, цыплят, синиц, собачки и кошки. Читает стихотворение «Вкусная каша» 3. Александровой. "Затем педагог и дети вместе инсценируют его.  
  Педагог.  
  Каша из гречки! где варилась? В печке. Сварилась, упрела, Чтоб Оленька ела, Кашу хвалила, на всех разделила. (Добрая улыбка, ласковый взгляд)  
  Оля.  
  Досталось по ложке  
  Гусям на дорожке,  
  Цыплятам в лукошке,  
  Синицам в окошке.  
  Хватило по ложке  
  Собаке и кошке. (Неторопливыми движениями раздает из воображаемого чугунка кашу гусям, цыплятам, синицам, собаке и кошке, ест сама.)  
  Педагог  
  И Оля доела Последние крошки!
* **Спортивный праздник** для детей и родителей «Путешествие по Волге»».
* **Спортивный вечер** развлечений с родителями «Красный, синий, голубой»;
* **День — здоровья для всей семьи.** «Раскрасим зимний день» (сооружение снежных построек на участке группы, спортивные соревнования на лыжах (для родителей) и санках (для родителей с детьми), чаепитие)

**8. Организация выставок:**

фото -коллажей «Спортивная семья — здоровая семья»; фотовыставку «Как мы в группе занимаемся физкультурой»; книжек самоделок

**III — Итоговый**

**1.Родительская конференция** «Укрепление здоровья дошкольников средствами физической рекреации»

Цель конференции: подведение итогов взаимодействия детского сада с семьями за время проекта, определение мнения родителей о проделанной работе, отметить наиболее активных участников.

**2. Презентация** проекта на методическом объединении.

Список литературы

1.Под ред. Н.В. Микляевой «Физическое развитие дошкольников»; ТЦ Сфера 2015 (Конструктор образовательной программы)

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, летать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.

2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2004. – 144 с.

3. Дернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн., под ред. О.Г. Газенко. – М., 1990.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.

5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2005. – 96 с.

7. Двигательная рекреация в ДОУ и семье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://politden.ru/?disId=5&subId=111&workId=65996>