

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Тополек»

«Весёлая физкультура»



2016г.

Тип проекта: медико-педагогический.

Участники проекта:

- Дети разновозрастной группы;
- Воспитатель, медсестра;

Актуальность проекта:

Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи. Благодаря играм, обыденное - становится необычным, а потому особенно привлекательным. «Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, требует своего скорейшего разрешения. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, которая бы способствовала сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Цель проекта:

- Развитие двигательной активности и физической подготовленности посредством подвижных игр.
- Повышать эффективность физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
- Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Способствовать познавательному развитию ребенка путем знакомства с подвижными играми.

- Способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния у детей.
- Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т. д.).
Удовлетворять потребность детей в движении
- Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
- Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

- Повышение уровня физического развития дошкольника. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость;
- Снижение заболеваемости. Укрепление здоровья детей при помощи подвижных игр;
- Привитие интереса к здоровому образу жизни;
- Умение детей играть в подвижные игры;
- Развитие двигательной активности детей;
- Сплочение детского коллектива;
- Обогащение словарного запаса детей. (стихи, загадки).

Дети должны знать и уметь:

- Сущность понятия “здоровье”.
- О роли правильного питания.
- Значение гигиенических процедур для здоровья.
- Спорт – это жизнь.
- О роли двигательной активности в повышении работоспособности.
- Правила закаливания организма.
- О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия.

- Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях.

- Выполнять доступные виды закаливания.

1 этап – Подготовительный.

- изучение потребности детей и родителей в оздоровлении.

- анализ характера оздоровительных мероприятий.

- анкетирование родителей.

- подбор художественной литературы о спорте и здоровье.

2 этап - основной. Практический.

На данном этапе была проведена практическая работа по созданию благоприятных условий для развития и формированию потребности детей в здоровье и двигательной активности. Она включает в себя:

1.Образовательную область.

-чтение художественной литературы: - ознакомление с пословицами, поговорками, загадками о спорте и здоровье, «Мойдодыр» К. Чуковского, «Что такое хорошо, что такое плохо» В. Маяковского, «Доктор Айболит» К. Чуковского.

- рисование карандашами, красками по теме «Здоровое сердце».

- организация сюжетно-ролевой игры «Доктор Айболит».

2.Коммуникация.

-беседы с детьми о здоровом образе жизни, видах спорта и правильном питании (темы бесед «Чистота и здоровье», «Как я буду заботиться о своем здоровье», «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».

3.Работа с родителями.

-анкетирование на тему: «О здоровье детей».

-беседа «Оздоровление детей в ДОУ».

-папка-раздвижка «Режим дня в ДОУ».

4.Организация прогулок на свежем воздухе.

5.Физкультурно-оздоровительный досуг «Веселая физкультура».

Проводится совместно с медицинскими работниками ФАП.

Оборудование:

*мягкие игрушки 18 шт., *воздушные шары – 2 шт., *палочки – 4 шт., *большая конфета – 2 шт. обруч – 6 шт.; большие мячи 2шт., ленточки-2 шт. фонендоскоп, подушки 6 шт., кубики и кегли – по 6 шт., картонные коробки -2 шт., подушки 6 шт. мешки-2 шт.

Беседа с детьми о здоровье и здоровом образе жизни, чтение стихов, загадок, пословиц о здоровье.

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

Всякий раз, когда едим
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Физкультурно-оздоровительный досуг - это не просто часть воспитательной и оздоровительной работы, но это еще и праздник для детей, их родителей и сотрудников ДОУ.



Рано утром с пожеланиями здоровья всех встречал сказочный персонаж клоун Неболейка и предлагал детям и родителям витамины.

Ведущий: Нынче праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

Это один из самых замечательных праздников в году, когда все показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься.

Ведущий: К нам на праздник мы пригласили доктора, который проведет осмотр участников перед соревнованиями. А вот и он. Встречайте его бурными аплодисментами.

Дети садятся. Под музыку в зал заходит доктор.

Доктор: Здравствуйте! Меня зовут доктор Айболит !

Я еле-еле успел к вам на праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два слова только шептал:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

Ведущий: Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

Доктор: Я с удовольствием осмотрю ваших детей. (Проводит осмотр детей).



Доктор: У вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия и бронхит? Какие вы здоровые дети! Очень я доволен осмотром! Можно начинать соревнования! А чтобы вы были такими же здоровыми и крепкими: занимайтесь спортом и принимайте витамины.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.

Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Водой холодной обливайся –
Позабудешь докторов

Появляется Мальвина. Она закутана в теплый шарф и делает вид, что кашляет и чихает.

Ведущий: Что с тобой случилось, Мальвина?

Мальвина: Со мной приключилась большая беда.

Мороженое ела я помногу всегда –

И вот такая картина:

Ко мне привязалась ангина.

И кашель, и насморк меня одолели.

О, если б вы знали, как они надоели!

Ведущий: Да, Мальвина, плохи твои дела. Ты, наверное, не любишь заниматься спортом и не делаешь по утрам зарядку.

Мальвина: А что такое – зарядка?

Ведущий: Ты разве не знаешь? Дети, давайте покажем Мальвине, как мы каждое утро делаем зарядку. Пусть она поучится у нас.

Под веселую, ритмичную музыку все дети выполняют общеразвивающие упражнения, Мальвина повторяет за ними. Постепенно она раздевается и делает вид, что стала здоровой.

Ведущий: Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

В круг все вместе становитесь,

Дружно за руки беритесь.



Мальвина: Какая чудесная вещь – эта зарядка. Я ведь совсем выздоровела. Обязательно буду делать по утрам зарядку, чтобы не болеть.

Ведущий: Оставайся с нами, Мальвина. Мы покажем тебе, как мы любим, заниматься физкультурой и спортом.

Эстафеты:

1. Эстафета «Угости конфеткой» Эстафета с большими конфетами, перепрыгивать через препятствия.



2. Эстафета «Помощники» Сидя, ногами вперед, руки за спиной, доползти до игрушек, взять одну и бегом вернуться назад.





3. *«Воздушный шар»* Воздушный шар зажат двумя палочками. Донести до ориентира и вернуться назад.



4. *«Портные»* С лентой «змейкой» пролезть через обручи и бегом вернуться назад.



5. «Прыжки между подушек».

На полу разложено по 3 подушки. Каждый из участников должен прыжками на 2 ногах попрыгать между подушек туда, а обратно бегом.



6. Эстафета «Счастливый рыболов».

Участники с импровизированными удочками должны донести улов до ориентира и вернуться назад.



7. Эстафета «Разгрузи машину»

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стороны помещают 2 корзинки. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машине. Переносить овощи можно по одной штуке.



8. Игра-эстафета «Гони мяч». Каждая команда делится на 2 равные части. Первый игрок одной колонны по сигналу бежит, отбивая мяч об пол одной рукой. Добегает до противоположной стороны и возвращается обратно, передает мяч другому игроку.



9. Эстафета «Сон час». Участники с подушками на головах оббегают препятствия змейкой, добегают до ориентира и возвращаются таким же путем назад.





10. Эстафета «Бег по кочкам».

Две команды распределяются в колонны. Перед каждой командой чертятся круги. По сигналу дети прыгают из круга в круг с эстафетной палочкой. Возвращаются и передают эстафету другому игроку.



11. Подвижная игра «Кошки-мышки».

Игра на развитие внимания и поддержания двигательной активности детей.



12.Подвижная игра «Водяной».



12. Подвижная игра «Гуси-лебеди».



Ведущий: Молодцы у нас ребята:

Сильные и смелые,

Дружные, весёлые,

Быстрые, умелые!

На этом наш праздник заканчивается. Хочу пожелать вам, ребята, не болеть, быть здоровыми, заниматься спортом и есть побольше витаминов.

3. Этап – заключительный. Подведение итогов.

-У детей сформировался интерес к здоровому образу жизни и спорту.

-У детей сформировались представления о спорте, подвижных играх, здоровом образе жизни, здоровье.

-Дети научились играть и соблюдать правила в подвижных играх.

-У детей повысилась двигательная активность.