

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на -Дону «Детский сад №315»**



ПРОЕКТ

«Мы выбираем спорт»

Выполнил:
инструктор по физической культуре
Кардаилова Ольга Алексеевна

г. Ростов-на-Дону

Вид проекта: долгосрочный

Сроки реализации: 3 года

Место реализации: МАДОУ №315

Участники проекта: дети дошкольного
возраста, педагоги, родители

Возраст: 3-7 лет



Актуальность проекта

В.В.Путин: развитие спорта поможет воспитать сильную молодежь в духе патриотизма

Укрепление здоровья подрастающего поколения – не столько медицинская, сколько психолого – педагогическая задача. Очевидно, что у детей необходимо формировать потребность в сохранении и укрепления здоровья. Проблема ценностного отношения дошкольников к своему здоровью рассматривается, как одна из первостепенных и наиболее значимых. Именно дошкольный возраст является первой ступенью формирования у ребёнка навыков сохранения и укрепления своего здоровья. Забота о здоровом образе жизни – основа хорошего физического и нравственного самочувствия, укрепление которого возможно только путём комплексного решения педагогических, медицинских, и социальных вопросов. Об этом свидетельствует ряд нормативных документов, отражающих стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей.



Согласно Указу Президента РФ от **01.06.2012 №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»** в Российской Федерации должны приниматься меры, направленные на формирование у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости. Одной из важнейших проблем в настоящее время является **гипокенезия**, т.е. недостаточная двигательная активность детей. В результате гипокенезии снижается тренированность мышц, нарушаются мышечный тонус и осанка, происходит задержка возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Поэтому, необходимо создавать такие условия образовательного процесса, при которых личность дошкольника развивается без ущерба для здоровья.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Реализуя право ребёнка на здоровье, и безопасность, в нашем МАДОУ уделяется большое внимание приобщения дошкольников к ценностям здорового образа жизни. Так, пересмотрев формы и методы работы с детьми в сфере физического воспитания, организации режима, профилактической работы, использование личностно - ориентированного подхода способствовало разработке проекта **«Мы выбираем спорт».**

Гипотеза:

Реализация проекта позволит объединить усилия МАДОУ и семьи для создания благоприятных условий, позволяющих повысить уровень осознания ЗОЖ не только одного ребёнка , и культуры здорового образа жизни в семье и МАДОУ в целом.

Проблема проекта:

Какую систему физкультурно – оздоровительной деятельности создать для формирования у детей дошкольного возраста положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом?

Цель:

Создание условий для физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в неё всех участников образовательного процесса: педагогов, детей и их родителей, и укрепления здоровья у детей.

Задачи:

* Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- формирование всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, костно-мышечной)
- привитие навыков гигиены, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- закаливание;
- развитие интереса к физической культуре и спорту.
- подготовка ребёнка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни.

* Образовательные:

- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- формирование навыков выполнения общеразвивающих упражнений, основных видов движений, строевых и спортивных упражнений;
- обучение детей элементам спортивных игр;
- информирование о пользе занятий и значении физических упражнений;
- освоение знаний о своём организме, роли физической культуры, способах укрепления здоровья;
- формирование представлений о технике и методике выполнения физических упражнений.
- формирование нравственно-физических навыков;
- выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, как потребности в физическом совершенствовании;
- воспитание привычки соблюдать режим дня;
- развитие умений преодолевать отрицательное психическое состояние;
- создание условий для воспитания положительных черт характера и проявления нравственно-волевых качеств.

Ожидаемый результат проекта

- У всех участников проекта повысится уровень осознанного отношения к здоровому образу жизни, как к личному и общественному приоритету, пропаганды и ответственному отношению к своему здоровью.
- Устаноятся тесные сотрудничество и взаимоотношения между детским садом и семьёй.



Нормативно-правовая база:

- **Федеральный закон от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**

ст. 84 Особенности реализации образовательной программы в области физкультуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для похождения спортивной подготовки.



- **ФГОС ДО**

1.6. Стандарт направлен на решение задач:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

- **Сан Пин**

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций«

- **Примерная образовательная программа «От рождения до школы»**

Н.Е.Вераксы,Т.С.Комарова,М.А.Васильева

- **Образовательная программа МАДОУ №315.**

Научная основа:

**П. Ф. Лесгафт - основоположник физического образования в России.
Крупнейший учёный-педагог , доктор медицины и хирургии.**

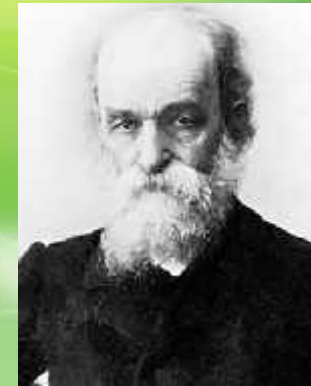


Ученик П.Ф. Лесгафта врач – педиатр и гигиенист - **В. В. Гориневский** развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания с учетом новых задач и требований социалистического общества. Он рекомендовал физические упражнения от пассивной гимнастики для грудных детей, осуществляемой взрослым, к активной гимнастике детей школьного возраста.



Л.И. Чулицкая -определила гигиенические нормы их воспитания и обучения ввела эти нормы в практику детского сада.

Врач и педагог **Е. Г. Леви-Гориневская** :
«Закаливание организма ребенка», «Развитие основных движений у детей дошкольного возраста».



А. И. Быкова «раскрыла процесс обучения детей движениям - его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой, «широком применении игровых приемов в занятиях с детьми, эмоциональности их проведения».

Влияние оказали научно-методические работы **Н. А. Метлова, М. М. Конторович, Л. И. Михайловой, А. И. Быковой**. Они разрабатывали программы по физическому воспитанию детей, учебные пособия для педучилищ и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

А.В.Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания» стр.22-24

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития

Основными болезнями данного периода являются болезни дыхательной системы (особенно верхних дыхательных путей), а также инфекционные заболевания, поскольку дети постепенно входят в общество, начинают контактировать с большим количеством людей.

В этом возрасте происходят физиологические изменения: вначале рост ребенка замедляется до 4–6 см в год, а позднее ускоряется до 6–8 см. Прибавление в весе (в килограммах) выглядит так:

- в 4 года – 1,6;
- в 5 лет – около 2;
- в 6 лет – 2,5.

Для данного периода развития ребенка характерны следующие анатомо-физиологические особенности.

1. Происходит утолщение кожных покровов, однако опасность переохлаждения или перегрева не исчезает.
2. Окостенение костной системы еще не завершилось. Скелет ребенка по форме похож на скелет взрослого человека, но еще не так крепок. В этом возрасте появляются такие болезни, как сколиоз, поэтому именно для данного возраста очень важен постоянный контроль над осанкой и распределением нагрузки на организм. Ребра ребенка принимают такое же положение, как и у взрослых; грудная клетка становится цилиндрической формы.
3. Для сердечно-сосудистой системы характерны снижение частоты пульса (85–90 ударов в минуту к 7 годам), постепенное повышение артериального давления (к 7 годам – 104/67 мм рт. ст.).
4. В возрасте 6–7 лет происходит ускорение роста – так называемое первое физиологическое вытяжение, в это же время проявляются различия в поведении мальчиков и девочек. Это связано с изменениями в эндокринной системе ребенка: щитовидной железы, надпочечников, гипофиза. Также происходит «подготовка» половых желез к периоду полового созревания.
5. В дошкольном возрасте улучшается работа иммунной системы ребенка, поэтому многие болезни протекают легче, чем ранее.
6. Для работы нервной системы в данном возрасте характерно закладывание основ интеллекта. Дети охотно запоминают стихи, с увлечением рисуют, сочиняют, переиначивая услышанные сказки. Также закладываются основные нормы морали и нравственности. Дети этого возраста любознательны: постоянно задают вопрос «почему?».

МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Т.Н. Доронова – кандидат педагогических наук – в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, одним из основных считает физическую культуру. «От того, как будет организована работа с детьми компонентов она по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребёнок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни».



М.Д. Маханёва и доктор психологических наук **О.М. Дьяченко** в 2000 году в дополнение к программе «Развитие» разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребёнка. Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребёнка (гигиенические, закаливание, физические упражнения), с другой конкретные описания физкультурных занятий, проводимых в зале.

В.Т. Кудрявцев – доктор психологических наук, **Б.Б. Егоров** – кандидат педагогических наук. Их программно – методическое пособие отражает две линии оздоровлено развивающей работы:

- приобщение к физической культуре;
- развивающая форма оздоровительной работы.

Общая цель данного программно – методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого – педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.



Методическая основа:

Н.Н.Ефименко

профессор педагогических наук в 1999 году выпустил программу «Пластический балет» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни.

В 2014г–методические рекомендации «Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве».

Система Н.Н.Ефименко отличается от других–Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Д.В.Хухлаевой, Ю.Ф.Змановского, Л.В.Карманова - в 10 профессиональных заповедях.



ЗАПОВЕДИ

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной).
2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали.
3. Педагогический спидометр, или О так называемых общеразвивающих упражнениях – подбирай подготовительную часть занятия в соответствии с «эволюционной гимнастикой».
4. Деление занятия на 3 части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Театр физического воспитания дошкольников: играя — воспитывать, играя – развивать, играя – обучать.
6. Физическое воспитание «должно заряжать детей положительными эмоциями».
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Создавай тренажёры сам.
9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.
10. Через движение и игру – к воспитанию Человека будущего – комплексная педагогика жизни.

Методическая работа:

В программе «Основы безопасности дошкольников» **В.А. Ананьев** в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» ставит задачи развития физической активности детей: их нужно приучать заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище, ориентировать детей на здоровый образ жизни.

Примерная образовательная программа **«От рождения до школы»**
Вераксы Н.Е.

Цель физического развития: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни .

Основные задачи: сохранение , укрепление и охрана здоровья детей , обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков ОВД , воспитание красоты , выразительных движений , формирование правильной осанки , развитие самоконтроля, самооценке при выполнении движений , воспитание интереса и любви к спорту.

Таким образом, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы проблема сохранения здоровья детей авторами признаётся приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Модель реализации проекта

«Мы выбираем спорт»

Педагоги

Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни; организация рациональной двигательной активности детей; создание условий для организации оздоровительных режимов; профилактическая работа; педагогическое наблюдение за физической подготовленностью детей; летние оздоровительные мероприятия; консультации, мастер – класс для педагогов, система доступного закаливания .

Дети

Утренняя зарядка; подвижные игры, занятия в кружке «Игроритмика» (аэробика и фитбол); коррегирующая гимнастика для профилактики плоскостопия, нарушения осанки; гимнастика пробуждения, босохождение по дорожкам; физкультурные занятия – три раза в неделю (одно на улице); физкультурные и музыкальные досуги «Весёлый стадион», «Зимняя Спартакиада», «Папа, мама я – спортивная семья», «Если хочешь быть здоров – закаляйся»; беседы, галерея рисунков «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

Родители

Реализация права родителей участвовать в образовательном процессе; совместная работа педагогов и родителей с целью укрепления здоровья детей; оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, консультации, анкетирование, семейные спортивные праздники, соревнования, досуги.

ДЮСШ №11

Проведение совместных спортивных мероприятий



Этапы реализации проекта

1 этап: Подготовительный

Этап предусматривает подбор и анализ литературы, подбор материально – технических ресурсов, необходимых для реализации проекта; подбор комплексов утренней гимнастики, разработки перспективного планирования основных видов деятельности; подбор упражнений для аэробики и фитбола; подбор подвижных игр; написание сценария для праздников и развлечений и др.



Этапы реализации проекта

2 этап: Практический

Данный этап включает в себя все виды детской деятельности практической направленности, связанные с реализацией проекта: утренняя зарядка, упражнения коррегирующие осанку и для профилактики плоскостопия; физкультурные занятия; подвижные игры (русские народные, спортивные игры – эстафеты, коммуникативные игры); аэробика, футбол.







Этапы реализации проекта

3 этап: Презентационный.

Этап предусматривает презентацию продуктов детской деятельности по тематике проекта: галерея рисунков о зимних и летних видах спорта, поделки на тему «Медали чемпионов», спортивные газеты и фото отчёты «Наши достижения»: спортивные праздники и развлечения: «Весёлый стадион», «Зимняя Спартакиада», «День Защитников Отечества» (совместно с родителями), «Мама, папа я – спортивная семья» (совместно с родителями), «День защиты детей», «Весёлые старты», в ДЮСШ №11, ежегодные соревнования, «Малая летняя Олимпиада», «Юный чемпион» (ежегодные районные соревнования); оформление книги «Наши достижения», аллея «Спортивные звёздочки».



Этапы реализации проекта



Основные результаты внедрения проекта

В МАДОУ №315 по направлению «Физическое развитие и здоровье» созданы условия для правильного физического развития детей.

1. Имеется хорошая материально – техническая база:

-спортзал с соответствующим спортивным оборудованием: мини тренажёры, канаты, разной длины и объёма, мячи, прыгалки, гимнастические скамейки, лестницы, ребристые доски, обручи, мешочки (имеющие разный вес), мячи для фитбола, дорожка здоровья «Радуга», стойки для баскетбола с мячами; стойки для прыжков в высоту, деревянные дуги разной высоты и ширины, массажные мячи, дартс, кольцобросы, качалки для равновесия, гимнастические стенки и мягкие маты;



- спортивная площадка, со специальным покрытием;
- спортивный переносной материал для занятий на улице;
- музыкальный центр и радио микрофоны, для проведения спортивных праздников и развлечений на улице.

Основные результаты внедрения проекта



Основные результаты внедрения проекта

2. Физическое развитие детей соответствует возрастной норме:

- дети знают большое количество общеразвивающих упражнений, у них формируются основные виды движений: бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, владение мячом, равновесие.

Дети к старшему возрасту осознают потребность ведения здорового образа жизни;

- демонстрируют высокий уровень физической подготовленности: команда детей 6 лет принимала участие в районных соревнованиях, в которых заняла 1 место, и была делегирована от района на участие в городских спортивных соревнованиях, в которых также заняла призовое 2 и 3 место в личном зачёте. Также команда детей принимала участие в соревнованиях в ДЮСШ № 11, где дети заняли 1 место. В летнюю оздоровительную компанию дети среднего (5 лет) и старшего (6 лет) возраста принимали участие в соревнованиях посвящённых «Дню защиты детей» и «Летняя Спартакиада», где так же заняли 1 место в личных и общих зачётах.



Основные результаты внедрения проекта

«Мини-музей»



Основные результаты внедрения проекта

3. Внедрение проекта в МАДОУ позволило приобщить родителей к активной работе по физическому воспитанию, расширить их знания об особенностях выполнения профилактических и коррекционных физических упражнений, организации подвижных и спортивных игр, а так же помогла в создании условий для развития двигательных навыков дома.



**«Здоровье-это вершина, которую должен каждый покорить сам»
Восточная мудрость.**



Развитие проекта:

- продолжать создавать благоприятные условия для организации физкультурно – оздоровительной деятельности в МАДОУ и семье;
 - совершенствовать качества образовательного процесса по физической культуре путём интеграции разных направлений;
 - продолжать создавать условия для оздоровления детей через систему профилактических мероприятий;
 - формировать потребность детей в ежедневной двигательной активности;
 - побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
- продолжать знакомить детей с доступными способами его укрепления;
- продолжать совместную деятельность педагогов и родителей в работе по физическому воспитанию детей в МАДОУ и семье.

Личный вклад:

1. Комплексы утренней гимнастики.
2. Комплексы гимнастики пробуждения.
3. Перспективное планирование основных видов движения (*все возрастные группы*)
4. Картотека подвижных игр (*все возрастные группы*)
5. Сценарии спортивных праздников (*все возрастные группы*)
6. Консультации для педагогов.
7. Рекомендации и памятки для родителей.
8. Анкеты для родителей.
9. Комплексы упражнений по ритмопластике.
10. Комплексы упражнений по игроритмике.

Таким образом:

Проектная деятельность выводит работу коллектива на качественно новый уровень, предъявляет более высокие требования к каждому участнику реализуемого проекта.

Педагоги: стимулируют появления новых идей на этапе разработки содержания и методов обучения и воспитания, способствующих эффективной реализации педагогического процесса, проявляют инициативу, повышают личный уровень педагогической компетентности в вопросах физического развития и воспитания.

Родители: принимают активное участие в физической деятельности детей в МАДОУ, что позволяет им лучше узнать внутренний мир собственного ребёнка и повышает уровень осознания здорового образа жизни в семье.

Дети:

Младший возраст:

-развита крупная моторика, дети стремятся осваивать различные виды движений, с интересом участвуют в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Старший возраст:

-развита крупная и мелкая моторика, дети более подвижны и выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими. Воспринимают здоровый образ жизни, как ценность.

За время внедрения проекта установились тесные сотрудничество взаимоотношения между МАДОУ и семьёй.



Мы не останавливаемся на достигнутом !

Видоизменяем,

преобразовываем,

создаём мини проекты

по физическому воспитанию для всех возрастных групп.

Ресурсы, использованные при подготовке проекта

1. «Букварь здоровья» /Л.В.Баль, В.В.Ветрова, 1995./
2. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
3. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
4. Детские Олимпийские игры /занятия с детьми 2-7 лет/ Л.А. Соколова Волгоград Издательство «Учитель» 2014г.
5. Журнал: Инструктор по физкультуре №2 2013г, №4 2015г
6. Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С.Яковлева, 2006г./
7. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк»
8. Кенеман А.В. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста М.«Просвещение» 1972 стр 22-24
9. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
10. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М., 2010
12. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
13. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005
14. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
15. Справочник старшего воспитателя №2 февраль 2013г.
16. Справочник старшего воспитателя №8 2013г.
17. Спортивные праздники и развлечения В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьёва Аркти М 2000г.
18. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
19. Интернет источники:
-www.teoria.ru
--<http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protsesse-modeliro>

Спасибо за внимание!

Инструктор по физической культуре

Кардаилова Ольга Алексеевна

Контактные телефоны:

(863) 257-42-31; 8908182-27-85

E-mail: soln315@yandex.ru

Сайт: <http://detsad315.ru/>