

**МДОУ детский сад «Чебурашка»  
п. Плесецк**  
**Разработчик: старший воспитатель  
Козловская В.И.**



# ПРОЕКТ

**Нетрадиционное  
использование  
классических  
здоровьесберега-  
ющих  
технологий в  
физическом  
воспитании  
и оздоровлении  
дошкольников**



# ЦЕЛЬ

Организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно **обеспечивало каждому ребенку:**

- гармоничное развитие,
- помогало использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

# ЗАДАЧИ

- **совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, профилактических упражнений, массажа, йоги, закаливания;**
- **формирование правильной осанки, гигиенических навыков.**
- **формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;**
- **создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;**

# ЗАДАЧИ

- **выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;**
- **воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;**
- **расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств;**
- **воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.**

# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- ▪ **снижение уровня заболеваемости;**
- ▪ **повышение уровня физической подготовленности;**
- ▪ **сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;**
- ▪ **благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.**

# ИДЕЯ ПРОЕКТА

## Использование оздоровительных практик:

- народные подвижные игры,
- дыхательная гимнастика, йога, массаж,
- ритмическая гимнастика,
- акробатические упражнения с элементами художественной гимнастики в игровой форме и с использованием русского фольклора в системе воспитательно-оздоровительной работы.



# КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ



- мониторинг физической подготовленности и показателей здоровья (диагностика физической подготовленности, физических качеств, дыхательной системы, индекса здоровья и др.)



# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

- I этап – Организационный – 2 младшая группа (2010-2011 учебный год).
- II этап – Диагностический – средняя группа (2011-2012 учебный год).
- III этап – Практический – старшая группа (2012-2013 учебный год).
- IV этап – Обобщающий – подготовительная группа (2013-2014 учебный год)

# Блок I. Условия.



- **Физкультурный зал;**
- **Оборудование центров;**
- **Физкультурная площадка;**
- **Медицинский кабинет.**



# Блок II. Диагностика

- **1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.**
- **2. Сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.**
- **3. Включение классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, ритмической гимнастики, игрового массажа, гимнастики для глаз, упражнений йоги, акробатических упражнений.)**
- **4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба, оздоровительный бег, прогулка-туризм).**

# Блок III. Развитие движений

- • оздоровительный (дозированный) бег;
- • дыхательная гимнастика и игры;
- • упражнения на коррекцию осанки и стопы , народные подвижные игры;
- • гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- • ритмическая гимнастика и упражнения йоги;
- • гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

# Блок III. Развитие движений

- ритмическая гимнастика, массаж и самомассаж,
- - логоритмическая гимнастика,
- дыхательные упражнения, акробатические упражнения с элементами художественной гимнастики,
- упражнения по профилактике нарушения осанки и стопы.

