

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Назарова Лариса Александровна

руководитель физического воспитания

МДОАУ ЦРР – д/с «Фантазия»

г. Пыть-Ях, ХМАО

ПРОЕКТ «ОТДЫХАЯ – ПОЗНАЁМ»

Аннотация: в статье приведено описание проекта «Отдыхая – познаем», направленного на повышение уровня коммуникативности, развитие выносливости и на развитие способов самореализации в спортивной деятельности.

Ключевые слова: проект, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физические качества.

Сроки реализации проекта: краткосрочный.

Тип проекта: творческий, коллективный.

Реализация проекта:

Проект реализуется во время НОД, в свободной игровой деятельности, индивидуальной, кружковой работе, в работе с семьёй.

Направление проектирования:

Элементы эстетического, социального, интеллектуального экспериментирования. «Отдыхая – познаём» (повышения уровня коммуникативности, развитие выносливости которое является одним из важнейших качеств туриста, развитие способов самореализации в спортивной деятельности).

Участники проекта:

Руководитель: Назарова Лариса Александровна (руководитель физического воспитания).

Участники: администрация МДОАУ ЦРР – д/с «Фантазия».

Дети подготовительной «А»; «Б» группы.

Воспитатели ДОУ: Андреева В.П., Роцина Л.Б., Прокофьева М.Л.

Директор краеведческого музея: Жавко З. Л.

Экскурсовод: Фоминых Е.И.

Добровольцы: Родители.

Актуальность:

Осознав необходимость повышения познавательного, коммуникативного опыта детей, мы, педагоги МДОАУ ЦРР – детского сада «Фантазия», решили активизировать спортивную деятельность привлечения детей к туризму. Универсальность туризма в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРВИ, ОРЗ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности и осознающую ценность здорового образа жизни.

Цель: формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического, психического развития и эмоционального благополучия ребенка.

Задачи оздоровительные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать работоспособность, закалять организм ребенка;
- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию движений).

Задачи образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать умения ориентировки в пространстве;
- развивать познавательный интерес к туризму;
- закреплять знания безопасного поведения в природе.

Задачи воспитательные:

- воспитывать и укреплять взаимоотношения взрослых и детей; снизить дефицит общения родителей с детьми;
- формировать интерес к занятиям, физическим упражнениям;
- формировать коммуникативные навыки, умение сопереживать друг другу.

Основное содержание проекта: представленный материал является проектом совместного культурного отдыха родителей и детей на базе музея под открытым небом «Эхо Югры» с целью проведения Туриады и ознакомления детей с традициями и бытом народов ханты и манси.

Ресурсы: шнуры (10м), скакалки, большие мячи, флаги, растяжка «Туриада 2013», шары, грамоты, стойки, обручи и т. д.

Партнёры: сотрудники музея под открытым небом «Эхо Югры».

Целевая аудитория: дети подготовительных групп в количестве 38 человек, родители, гости.

План реализации проекта

№	Мероприятия	Цели	Ответственные	Сроки реализации
1 этап – подготовительный: сентябрь				
1.	Определение проблемы (темы). Выбор группы участников. Разработка и обсуждение сценария с воспитателями, сотрудниками краеведческого музея под открытым небом «Эхо Югры». «Отдыхая – Познаём».	Обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес у детей, родителей, воспитателей, сотрудников краеведческого музея по созданию условий для реализации проекта.	руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А., сотрудниками музея, воспитатели, старший воспитатель Шумилкина В.Н.	1-я неделя
2.	Консультация для родителей Тема: «Детский туризм – дело серьезное»	Просвещать родителей по данной теме.	руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А., воспитатели	1-я неделя
3.	Игры: - сюжетно ролевые игры: «Виды туризма», «Собери туриста в поход», «Угадай дерево по листьям», «Угадай шишку», «Что растёт в краю родном», «Семья», «Аптека», «В спортивном магазине». - дидактическая игра «Полезные продукты». - дидактическая игра «Умею – не умею». Подвижные игры: - «Бег с препятствиями», «Ловушка бери ленту»;	В играх уточнить представления детей о туризме, жизнедеятельности, возможностях человеческого организма, помочь детям глубже осознать жизненную ценность, вести здоровый образ жизни (закалиться, правильно питаться, следить за своим здоровьем), закрепить виды снаряжения (для туриста), определить виды туризма.	руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А., воспитатели	2-я неделя

	«Сколько шагов, определи на глаз», «Не попадись!».			
4.	- подбор спортивного инвентаря: шнуры (10м), скакалки, большие мячи, флаги, фляжки (для воды), растяжка «Туриада 2013», грамоты; - подбор художественной литературы, иллюстраций, открыток на тему туризма.	Создать условия для реализации проекта «Отдыхая – познаём».	воспитатели руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А., родители, дети.	3-я неделя
5.	Беседа – «Для чего человеку движенье?»	В ходе бесед вызывать желание у детей следить за своим здоровьем. Подвести к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья. Вызвать желание детей совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом.	Воспитатели, дети.	3 – я неделя
6.	Рассматривание книг, иллюстраций, презентаций, открыток, альбомов, журналов о жизни туристов.	Вызвать интерес к такому виду спорта как туризм, расширять знания о важности к такому виду спорта.	Воспитатели, руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А., дети.	4-я неделя

2 этап – основной: октябрь

7.	Заучивание стихов, песен, пословиц, поговорок о здоровье, отгадывание загадок.	Развивать речь, память, интерес к спорту, туризму.	Воспитатели, родители	1-я неделя
8.	Занятие «Весёлые туристы»	Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; воспитывать бережное отношение и любовь к родному краю; чувство коллектизма, взаимопомощи.	воспитатели руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А., родители.	1-я неделя
9.	Практическая деятельность: разработка эмблемы, названия и девиза команд.	Вызвать интерес к туризму.	воспитатели	2-я неделя
10.	Проведение праздника на базе краеведческого музея «Эхо Югры».	Доставить детям радость, желание участвовать в общесадовских мероприятиях, воспитывать чувство коллектизма.	руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А.	4-я неделя

3 этап – заключительный.				
11	Обработка и оформление материалов проекта в виде презентации, выставка по теме: «Моя спортивная семья»; отзывов о проведённом спортивном мероприятии.	Доставить детям и родителям радость, о прошедшей совместной работе по реализации данного проекта.	руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А, воспитатели, родители.	4-я неделя
12	Анализ результативности	Проект позволил решить образовательные задачи из разных познавательных областей и решать их в комплексе. Позволит детям, педагогам, родителям и работникам краеведческого музея «Эхо Югры» культурно отдохнуть, укрепить здоровье, посоревноваться, пообщаться, обрести новых друзей, зарядиться положительными эмоциями.	руководитель по физическому воспитанию Назарова Л.А,	4-я неделя

Ожидаемый результат проекта:

проект «Отдыхая – познаём» помог реализовать комплексное решение образовательных и воспитательных задач. Вовлечение детей в систему познания своей малой Родины уже с дошкольного возраста через эффективные формы совместной деятельности, обеспечение физического и психического благополучия, воспитание потребности в здоровом образе жизни, развитие эмоциональных возможностей детей.

Родители, дети и гости получили огромный заряд энергии. Особенно детям запомнилось: игры народов севера «Талты юх» в переводе с хантыйского языка «Перетягивание палки», «Пути нэвер» в переводе с хантыйского языка «Бег по медвежьи», «Кусан юх», в переводе с хантыйского «Игра с кольцами», как вместе с родителями, искали клад, выкладывали из дров виды костров. Очень насыщенный привал, где был настоящий костёр и горячий ароматный чай с бутербродами. А ещё папа Димы организовал футбольную команду, где мальчики соревновались с папами. Родители поделились своими впечатлениями. Оформили выставку «Мы туристы». Таким образом, следует считать, работа по проекту прошла успешно.

Перспективы:

несмотря на то, что действие проекта закончилось в октябре 2013 г., родители вышли с предложением продолжить сотрудничество с краеведческим музеем под открытым небом «Эхо Югры». Предложили встретиться весной на Ханты-Мансийском празднике «Вороний день», а перед летними каникулами сходить в парк отдыха, который расположен в третьем микрорайоне и провести массовый забег вместе с родителями и сотрудниками детского сада.

Материально-техническое:

- спортивный зал;
- краеведческий музей под открытым небом «Эхо Югры»;
- туристическое снаряжение;
- маски, костюмы для народных игр;
- музыкальный центр;
- презентации на тему «Туризм».

Диагностико-дидактическое:

- технологические карты по физическому воспитанию с игровой методикой обучения детей;
- перспективное планирование работы с детьми и родителями по туризму;
- награды по данному проекту.



Список литературы

1. Вераксы, Н. Е., Комаровой Т.С., Васильевой, М. А. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ, Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. 2 –е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 1/2008, ОАО ордена «Знак Почёта», «ТЦ СФЕРА», Цветкова, Т. В. 2008. – 128с.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 4/2009, ОАО ордена «Знак Почёта», «ТЦ СФЕРА» Цветкова, Т. В. 2008. – 128с.
4. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 3/2009, ОАО ордена «Знак Почёта», «ТЦ СФЕРА», Цветкова, Т. В. 2008. – 128с.
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 1/2010, ОАО ордена «Знак Почёта», «ТЦ СФЕРА», Цветкова, Т. В. 2008. – 128с.
6. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 2/2010, ОАО ордена «Знак Почёта», «ТЦ СФЕРА», Цветкова, Т. В. 2008. – 128с
7. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384с. (Программа развитие).
8. Лещук, А Растения вокруг нас. Москва. Просвещение 1991г.
9. Соловьёва, Н. И., Чаленко, И. А. Сценарии спортивно – театрализованных праздников (Серия «Здоровый образ жизни»). – М.: Школьная Пресса, 2008. – 96с. («Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып.81).
10. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дош. Учреждений. – М. Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001. – 72с.