

A cartoon rabbit character with long ears, wearing a blue and yellow soccer jersey, is shown in a dynamic pose as if kicking a black and white soccer ball. The background features a soccer goal with a white frame and a green net, set against a lush green field with trees under a clear blue sky.

# « Двигательная активность»

**Практико-ориентированный  
проект «Мы за здоровый образ  
жизни»**

**МАДОУ детский сад № 472  
Инструктор по физической  
культуре: Власова М.П.**



**Наша команда: «Здоровячки»**

**Наш девиз:**

**«Дружно, смело, с оптимизмом - за  
здоровый образ жизни»**



# Двигательная активность





- **ФГОС ДО задачи**, направленные на «Физическое развитие» - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства ...; - обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней; - создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями; - формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.





## **Актуальность проекта.**

**Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Все мы знаем, что первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им двигательную активность.**

**Вместе с тем, мы можем говорить о том, что в последнее время дети дошкольного возраста, в большинстве своем, испытывают «двигательный дефицит», причиной этого является гиподинамия - режим малоподвижности.**

**Основная задача физкультурно-оздоровительной работы в нашем дошкольном учреждении заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольников. Реализация поставленной задачи во многом определяется качеством организации физической культуры в ДОУ, в системе которой важное место занимает двигательная деятельность.**





## **Новизна проекта:**

**Проект способствует формированию мотивации всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни, занятиям спортом. Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в занятии спортом.**

## **Продолжительность проекта:**

**долгосрочный (с 01.01.2022 по 01.01.2023)**

## **Участники проекта:**

**воспитанники подготовительной группы № 9 (возраст 6 - 7 лет), воспитатель, инструктор по физической культуре, родители (законные представители).**





## **Задачи педагогического проекта:**

- **1. Изучить опыт по данной проблеме, проанализировать результаты анкетирования родителей.**
- **2. Создать новые формы организации детей для развития двигательной активности.**
- **3. Расширять способы сотрудничества педагогов с семьями воспитанников, социумом.**





## В рамках проекта, были разработаны и реализованы различные мероприятия:

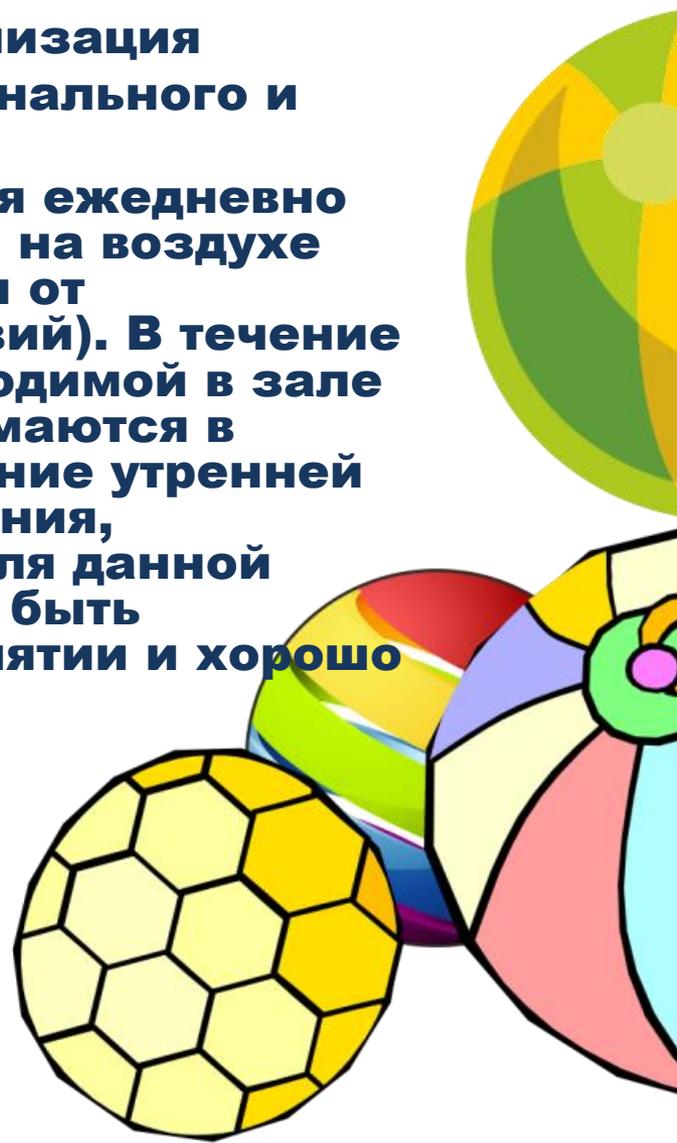
- **физкультурные занятия;**
- **утренняя гимнастика;**
- **физкультминутки;**
- **динамические паузы;**
- **упражнения после дневного сна;**
- **организованная двигательной активности детей на прогулках;**
- **коррекционные занятия;**
- **спортивные и подвижные игры;**
- **корректирующая гимнастика;**
- **физкультурные досуги и праздники;**
- **оздоровительный бег;**
- **самостоятельная двигательная активность детей;**
- **дополнительные виды занятий;**
- **экскурсия в детскую спортивную школу «Локомотив».**



## Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов

**двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.**

**Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале после проветривания, дети занимаются в физкультурной форме. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.**





## Утренняя гимнастика в разных формах:

- традиционный комплекс утренней гимнастики с предметами и без них;
- гимнастика с использованием полосы препятствий;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения йоги;
- гимнастика в сюжетной форме;
- утренняя гимнастика в игровой форме.



# ЗАРЯДКА





## **Физкультминутка -**

**комплекс специальных упражнений и игровых заданий для отдельных групп мышц.**

**Физкультминутка проводится на занятиях малоподвижного характера с целью освобождения от мышечного и умственного напряжения, создания положительных эмоций, подъема активности детей. Значение физкультминутки (кратковременные физические упражнения) заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путем двигательной активности, снимающей утомления, восстанавливающей эмоционально — положительные состояния психики.**





## Гимнастики после дневного сна

- **разминка в постели и**
- **самомассаж;**
- **гимнастика игрового характера;**
- **с использованием тренажеров или спортивного комплекса;**
- **пробежки по массажным дорожкам.**



# Динамическая пауза





## Динамическая пауза

### **Динамическая пауза**

**- кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).**

**Цель: повысить или удержать умственную работоспособность детей в процессе ННОД, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников вовремя НОД.**



# Двигательная активность детей на прогулке



## Организованная двигательная активность детей на прогулке (утренней и вечерней)

**направлена на совершенствование двигательных действий, воспитание личностных качеств в игровой деятельности. Для подвижных и спортивных игр используют игровой материал и пособия в соответствии с утвержденным типовым перечнем физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования для учреждений дошкольного образования. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам.**





## **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке**



**Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является прогулка**

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;**
- совершенствование, имеющихся у детей навыков с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;**
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;**
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.**





## Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (утренней и вечерней)





## Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика

**Гимнастика для глаз**  
проводится по здоровьесберегающей  
технология В.Ф. Базарного.

Использование **дыхательной гимнастики**  
помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, - - повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.



# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА





Нестандартное оборудование – это  
всегда дополнительный стимул  
физкультурно-оздоровительной работы.  
Поэтому оно никогда не бывает лишним.  
Можно без особых затрат обновить  
игровой инвентарь в спортивном зале,  
если есть желание и немного фантазии.





**Используется нестандартное оборудование, сделанное своими руками**









## Физкультурные занятия



**На занятиях с воспитанниками внедряются здоровьесберегающие нетрадиционные технологии:**

- **пособие «Цветной парашют»;**
- **нестандартное спортивное пособия «Нейроскакалка;**
- **технология В.Ф. Базарного;**
- **«Нейробика»;**
- **«Координационная лестница»;**
- **«Игрогимнастика»;**
- **«Игровой стретчинг» Назаровой А.Г.;**
- **«Квест – технологии».**







## На физкультурных занятиях используются АВТОРСКИЕ подвижные игры, за которые Марина Павловна награждена грамотами Всероссийских и международных конкурсов

- подвижная игра «Волшебник»;
- малоподвижная игра «Садовник»;
- игра с парашютом «Буратино»;
- «Снежная королева»;
- «Лохматый пес»;
- «Белочка»;
- малоподвижная игра «Дорога в детский сад»;
- «Зайка»;
- «Поросенок»;
- «Тигренок» ;
- «Львенок»;
- «Веселые хвостики» и другие





## Игры с чудо-парашютом





## Играем в авторские подвижные игры





- **Инновационные педагогические технологии, которые используются в ДОУ, публикуются Власовой М.П. на всероссийском и международном уровне:**
- **здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного,;**
- **квест – технологии,**
- **здоровьесберегающая технология «Нейробика»,**
- **тренажер нового поколения в коррекционной работе с детьми «Нейроскакалка»,**
- **дидактическое нетрадиционное пособие «Цветной парашют»,**
- **координационная лестница и др.**







**Власова Марина Павловна приняла участие во Всероссийском конкурсе «Современные методы и технологии в образовании», в котором заняла 2 место, показав новые здоровьесберегающие нетрадиционные технологии, которые используются в физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ:**

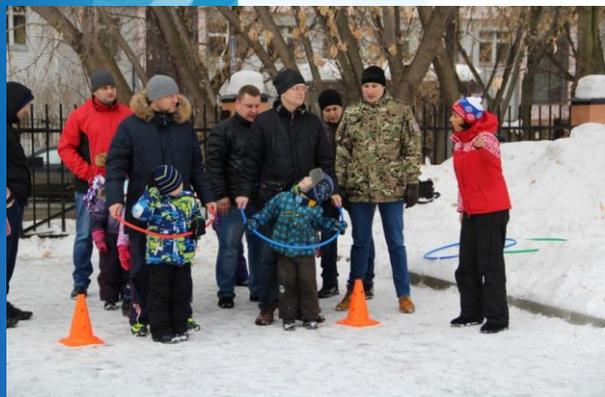
- **пособие «Цветной парашют»;**
- **нестандартное спортивное пособия «Нейроскалка»;**
- **технология В.Ф. Базарного;**
- **«Нейробика»;**
- **«Координационная лестница».**





## Физкультурные занятия на улице





## Работа с родителями:

- - родительское собрание «Мы за здоровый образ жизни»;
- - домашнее задание: просмотр со страницы в интернете инструктора по физкультуре Власовой М.П. советских мультфильмов о спорте.
- - подготовить рассказ по своему рисунку по теме «Мы за здоровый образ жизни».
- **Взаимодействие с родителями включало в себя:**
- проведение анкетирования «Любимый вид спорта ребенка»,
- приобщение родителей к подготовке и проведению экскурсии в спортивную школу; создание выставки рисунков «Мы любим спорт».
- В работе с родителями, в первую очередь, мы старались обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повысить компетентность родителей в вопросах здорового образа жизни в семье.



## Дополнительные виды занятий

- ритмическая гимнастика;
- игровой стретчинг;
- Футбол, баскетбол, городки;
- занятия дошкольным туризмом;
- Ритмопластика;
- креативная гимнастика;
- Подготовка к сдаче Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»







## **Физкультурные досуги и праздники**

**В рамках проекта совместно с музыкальным руководителем, воспитателями, медиком, родителями проведены физкультурно - оздоровительные мероприятия:**

- Дни здоровья;**
- ежемесячно развлечения по физической культуре;**
- праздники на улице: «Папа может!»; «Праздник лета», «День России»;**
- Праздники в спортзале: «Соберем урожай», « Дорожная азбука»;**
- «Веселые старты»**











## Оздоровительный бег.



**Оздоровительные пробежки проводятся не менее 2-х раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий. В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3, 5 минут. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1, 5 минут до 7 -12 минут в среднем темпе. Главное такая активность должна доставлять детям удовольствие.**





## Ресурсы для развития двигательной активности



**Спортивная площадка** ( беговая дорожка, футбольные ворота, баскетбольные кольца, тренажеры).

**Игровой участок** ( выносной материал, атрибуты для игр и упражнений, использование по максимуму пространство площадки)

**Спортивный зал** (мячи, обручи, скакалки, кегли, ленты и т.д.)

**Спортивный уголок в группе**  
( атрибуты и карточки с заданиями).

**Музыкальный зал** (ленточки, булавы, маски, костюмы и др.)



# ГТО

## для дошколят!





С 2022 года в рамках проекта подготовительная группа № 9 готовится к сдаче контрольных нормативов в мае месяце 2023 года **Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».**





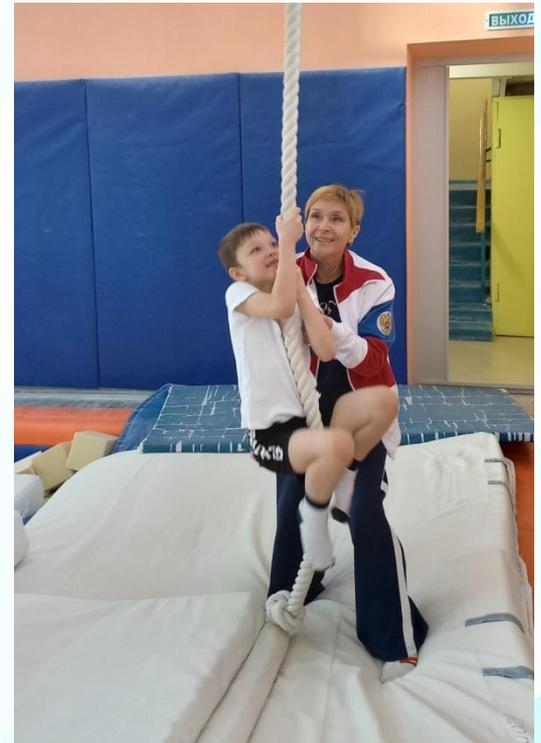
## **Итоговым мероприятием проекта стала экскурсия в спортивную школу по спортивной гимнастике «Локомотив».**

**С воспитанниками 9 группы тренер спорт школы Захарова Любовь Петровна провела настоящую тренировку по спортивной гимнастике, дети познакомились со всеми снарядами: брусья, конь, пегас, бревно, кольца, канат и позанимались на них. Перед ребятами выступили воспитанники - гимнасты спорт школы.**

**После такой тренировки большинство ребята захотели записаться на занятия в спортивную школу гимнастики и вести здоровый образ жизни.**









## **Результаты проекта:**

- **1. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и здоровому образу жизни.**
- **2. Повысился интерес детей и родителей к занятиям физкультурой и спортом**
- **3. Возродились традиции домашнего спорта в семье;**
- **4. У детей сформировалось представление о влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия.**
- **5. Дети стали проявлять активность к выполнению физических упражнений, развились физические качества, гарантирующие всестороннее развитие (ловкость, смелость, выносливость).**
- **6. Развилось умение действовать в команде.**
- **7. Появилось желание заниматься в спортивных секциях.**





## Выводы:

- **В ходе реализации проекта родители оказались активными, творческими соавторами с ребенком, а также полноценными участниками жизни в группе. Таким образом, можно сделать вывод, что созданная нами система приобщения детей к систематическим занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, оказала положительное влияние на развитие детей. Вся проделанная нами работа по проекту позволила пробудить интерес к занятиям физкультурой и спортом, доказательством этому служит то, что 80% воспитанников записались в спортивные кружки и секции.**



**Движение - это жизнь!**

**Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!**

