

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка- Вязьма- Брянский детский сад «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области

ПРОЕКТ

Тема: «Мое здоровье – в моих руках»

Проект выполнила:

Гостева Людмила Ивановна, воспитатель

Руководитель:

Гусева Елена Анатольевна, зам. зав. по ВМР

Содержание

1. Введение.....	2
2. Актуальность проекта.....	2-3
3. Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты.....	3-4
4. Аннотация проекта.....	4-7
5. Этапы реализации проекта программы.....	7
6. План мероприятий.	8-9
7. Ресурсы.....	9-11
8. Риски и пути преодоления рисков.....	11
9. Выводы.....	12
10. Литература.....	13

Введение

*Стретчинг – это здоровое тело,
бодрый дух,
и отличное настроение.*

Н. Ефименко

Игровой стретчинг – это творческая деятельность при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающая глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Проект ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы - активизация защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией.

Проектом предусмотрен **объект** исследования, которыми выступают **условия** реализации проекта, **предметом** деятельности является процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни посредством освоения упражнений игрового стретчинга.

2. Актуальность создания проекта

Заболеваемость растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины, и при этом «молодеет»: уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Моя задача научить дошкольника получать с помощью игрового стретчинга настоящее физическое здоровье и душевное равновесие. Помочь ребенку с детства научиться жить в гармонии с собой и с природой, управлять своим разумом, способностью реализовать свои физические и духовные возможности. Одним из таких способов является методика игрового стретчинга направленная на активизацию защитных сил организма, овладение навыками совершенного управления своим

телом и психоэнергетической саморегуляцией, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата укрепляют позвоночник, мышцы, выравнивают осанку, снимают закомплексованность.

Именно поэтому актуально становится разработка **проекта «Мое здоровье в моих руках»**

Воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики особенно в современных условиях, поскольку любой стране нужны личности: сильные, уверенные в себе, красивые, не обремененные различными комплексами, имеющие чувство внутренней свободы, раскованно владеющие своим телом, пластикой жеста.

3. Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты

<p>Стратегическая цель: создание благоприятных условий для развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия), раскрепощённости и творчества в движении, положительного психоэмоционального состояния участников проекта.</p>		
<p>Тактические цели</p>		
<p>1. Создать модель организации работы по проекту, ориентированного на положительное психоэмоциональное состояние его участников.</p>	<p>2. Сформировать взросло-детское сообщество, способное к развитию физических качеств: ловкости, выносливости, гибкости.</p>	<p>3. Организовать насыщенное и безопасное вовлечение родителей и дошкольников в работу по оздоровлению посредством игрового стретчинга.</p>
<p>Задачи</p>		
<p>1. Организация пространства для развития участников проекта. 2. Методическое обеспечение проекта 3. Материально-техническое обеспечение</p>	<p>1. Организация системы работы над проектом 2. Формирование мотивации участников проекта к занятиям стретчингом. 3. Выявить дошкольника и родителей, желающих углубленно заниматься по методу игрового стретчинга в целях профилактики плоскостопия и скалеоза.</p>	<p>1. Раскрытие педагогического потенциала ДОУ и семьи по приобщению занятий игровым стретчингом. 2. Создание комфортных условий для участников проекта в приобретении внутренней свободы и раскрепощённости. 3. Выстраивание партнёрских отношений между участниками проекта</p>

Ожидаемые результаты		
<p>1 . Создание оптимального пространства с учётом индивидуальных особенностей семьи и педагога.</p> <p>2. Методическое обеспечение проекта, нацеленное на выявление и развитие физических способностей участников проекта.</p> <p>3. Создание мини-группы по игровому стретчингу.</p>	<p>1.Активность и готовность участников проекта в реализации проекта.</p> <p>2.Взаимодействие во взросло-детском сообществе на основе саморазвития и самореализация</p> <p>3.Создание банка данных опыта дошкольника и родителей, желающих углубленно заниматься по методу игрового стретчинга.</p>	<p>1.Организованная деятельность участников проекта</p> <p>2. Активный период в жизнепрживания участников проекта совместно с защитой проекта.</p> <p>3.Единство семейного и общественного воспитания.</p>
Продукт		
<p>1. Оптимальное пространство для игрового стретчинга.</p> <p>2. Проект «Моё здоровье – в моих руках».</p> <p>3. Мини-группа по игровому стретчингу.</p>	<p>1. Сплочённость общностью целей взросло-детского сообщества</p> <p>2.Воспитатель, дошкольник и родитель – увлечённые игровым стретчингом.</p> <p>3.Дошкольник и родитель, углубленно занимающиеся по методу игрового стретчинга.</p>	<p>1.Участник проекта - активная и физически развитая личность.</p> <p>2.Большой объём знаний участников проекта.</p> <p>3.Дошкольник и родитель с высоким развитием двигательных навыков, нравственных качеств, уверенным в себе.</p>

1. Аннотация

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий.

Мое внимание привлекла методика игрового стретчинга. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только с взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

В основу данного проекта положены следующие **идеи**:

1. Приобщение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
2. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствующих природе опорно –двигательного аппарата человека.
3. Через образы осуществлять смену двигательной деятельности.
4. Приобщение родителей к занятиям игровым стретчингом и к последующему сотрудничеству с ДОУ.

В соответствии с ФГТ проект опирается на **научные принципы** ее построения:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при

проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости;
- Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
- Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
- Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребёнка.
- Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть лёгким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.
- Принцип учёта возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребёнка, его двигательных навыков.
- Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определённой позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.
- Принцип наглядности – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть чётким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа и образа слова.

Двигательная наглядность является специфической, её значение важно при освоении сложных движений.

- Принцип сознательности и активности – предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции движений в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Ряд авторов Н.Е.Вареник, А.И. Константинова, Е.В.Сулим рассматривают проекты с детьми, **во-первых:** Занятия стретчингом - это регулярные растяжки, которые помогают научиться глубокому расслаблению. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли. Хорошая гибкость улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма, **во-вторых:** красивые движения, лёгкая, упругая походка, хорошая осанка – признаки здорового, привлекательного, успешного человека. И всего этого возможно добиться используя занятия стретчингом, т.к. гибкость является одним из пяти основных физических качеств человека. В древности считали, что именно гибкость – показатель здоровья и молодости человека.

Пути решения проекта:

- обдумать «образ будущего», представить модель того, что собираются создавать;
- учесть требования и мнения всех участников создаваемого будущего;
- разработать систему реализации идей на основе реальной практики и возможностей конкретного ДОУ;
- оценить риски реализации проекта.

2. Этапы реализации проекта программы

Реализация проекта рассчитана на 2 недели: с «7» ноября 2011 г. по «22» ноября 2011 г.

№ п/п	Этапы	Цель	Сроки
1.	Подготовительно-проектировочный этап	Сбор информации и проектирование воспитательно-образовательной деятельности с участниками проекта	7.11.11-10.11.11
2.	Практический этап (основной)	Выявление интересов и потребностей родителей, уровня физической подготовленности,	10.11.11-21.11.11

		практическое здоровье.	
3.	Обобщающе - результативный этап (заключительный)	Защита проекта и подведение итогов результативности реализации проекта	22.11.2011

6. План мероприятий

№ п/п	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
1 этап - Подготовительно-проектировочный этап			
1	Составление плана занятий по методу игрового стретчинга;	7.11.11	Воспитатель по физической культуре
2	Подборка материала для изготовления карточек – схем игрового стретчинга	8.11.11	Воспитатель по физической культуре
3	Привлечение материалов из интернета. Подборка видео материала.	9.11.11	Воспитатель по физической культуре
4	Подборка художественной литературы и музыки.	9.11.11	Воспитатель по физической культуре
5	Подбор спортивного оборудования	10.11.11	Воспитатель по физической культуре
6	Подбор картотеки игровых упражнений по методу стретчинга	10.11.11	Воспитатель по физической культуре
2 этап - Практический этап			

1	Обучение ребенка методу игрового стретчинга с освоением дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию.	9.11.11- 21.11.11	Воспитатель по физической культуре
2	Изготовление карт - схем имитационных движений игрового стретчинга.	15.11.11- 16.11.11	Воспитатель по физической культуре
3	Изготовление картотеки физических упражнений игрового стретчинга	16.11.11- 17.11.11	Воспитатель по физической культуре
4	Создание фотоальбома «Я акробат»	17.11.11- 18.11.11	Воспитатель по физической культуре
5	Приобретение спортивного оборудования	18.11.11-21.11.11	Воспитатель по физической культуре
6	Сотрудничество с семьей в работе над проектом	7.11.11- 22.11.11	Воспитатель по физической культуре
3 этап - Обобщающий - результативный этап			
1	Презентация результатов работы над проектом	22.11.11	Воспитатель по физической культуре
2	Выступление с акробатическим номером на защите проекта	22.11.11	Воспитатель по физической культуре
3	Показ слайд-шоу «Мое здоровье - в моих руках»	22.11.11	Воспитатель по физической культуре
4	Обобщение опыта по теме «Игровой стретчинг - игра и здоровье»	22.11.11	Воспитатель по физической культуре

7. Ресурсное обеспечение программы

Нормативно-правовые ресурсы

- Закон РФ «Об образовании»
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» от 5.07.2001

- УСТАВ ДОУ
- СанПиНы 2.4.1.2660-10
- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)
- Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 01.12.2007 № 309-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 года № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Кадровые ресурсы

Для работы в проекте привлекается педагог

По образовательному цензу коллектив проекта выглядит следующим образом:

Всего педагогов	Высшее образование	Средне специальное образование	Неоконченное высшее образование	Неспециалисты
1		✓		

Таким образом, образовательный ценз педагогов ДОУ достаточно высокий, способный организовать воспитание и образование на достаточном уровне.

По возрастному цензу:

До 30 лет	До 40 лет	До 50 лет	Более 50
		✓	

По стажу педагогической деятельности:

До 5 лет	До 10 лет	До 15 лет	До 25 лет	Более
				✓

По категорийности:

Высшая категория	Первая категория	Вторая категория
		✓

Таким образом, профессиональный уровень педагога достаточно высок.

Информационные ресурсы

Технологии и цифровые устройства:

- Фотоаппарат
- Компьютер
- Сеть Интернет
- Принтер
- Мультимедийный проектор

Технологии программного обеспечения:

- Базы данных
- Электронные таблицы
- Электронные энциклопедии

- Текстовый редактор
- Программы редактирования веб-страниц.

Печатные материалы:

«Физкультурно—оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Н.Е.Вареник
 «Занятия физической культурой в ДОУ» Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова
 «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» Е.В.Сулим.

Учебно-методические ресурсы:

Фонд методического кабинета:

- библиотека;
- игротека;
- аудиотека;
- фонотека.

Материально – технические ресурсы: ДОУ функционирует в типовом двухэтажном здании ДОУ «Детский сад № 5 « Колокольчик», рассчитанном на 115 мест. В ДОУ имеется совмещенный с музыкальным залом физкультурный зал, оснащенный переносным спортивным оборудованием, мультимедийным проектором, акустической системой «Фоник».

Финансовые ресурсы

Финансирование проекта производится из методических средств воспитателя.

Объект финансирования проекта

Вся финансово-экономическая деятельность направлена на реализацию данного проекта

№ п/п	Наименование мероприятий	Ориентировочная стоимость
1	Приобретение: <ul style="list-style-type: none"> • пособие «Методика занятий игровым стретчингом» • методика «Игровой стретчинг в ДОУ» 	280 рублей
2	Приобрести: <ul style="list-style-type: none"> • бумагу «Снегурочка» • папку • файлы 	200 рублей
3	Ресурсы сети Интернет	170 рублей
4	Распечатка и изготовление фотоматериалов	100 рублей
	ИТОГО	650 рублей

Критерии оценивания проекта

1. Удовлетворённость родителей результатом работы ДОУ (созданными условиями, уровнем подготовки ребёнка к школе, интересом ребёнка к образовательному процессу).

2. Соответствие условий обучения дошкольников нормам СанПиНа.
3. Информированность родителей об организации воспитательного и образовательного процесса дошкольника.
4. Отсроченный результат: успешность обучения воспитанника ДОУ в спортивных секциях.

8. Риски и пути преодоления рисков

Риски	Пути преодоления рисков
Недостаточность знаний и навыков у детей	Провести подготовительное занятие
Нет заинтересованности у родителей	Пригласить родителей на открытое занимательное дело
Недостаточность научно-методической оснащённости	Подготовить необходимые книги, сформировать подборку веб-сайтов по теме проекта

9. Выводы:

Проект должен стать мощным импульсом к развитию творческой инициативы дошкольных педагогических коллективов, занимающихся проблемами детства.

Проведенная работа позволила:

- приобрести запас двигательных навыков, которые позволят в дальнейшем ребенку чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе;
- развить психические качества: внимание, память, воображение;
- без вреда, использовать защитные силы организма ребенка и предупреждать многие заболевания;
- снизить вероятность травм и психосоматических заболеваний;
- проявить самостоятельность в свободной деятельности, разыгрывать сказки и придумывать свои упражнения игрового стретчинга, тем самым развивать свои творческие способности;
- воспитать интерес к естественной системе оздоровления организма;
- способствовать формированию нравственных качеств, коммуникабельности, раскрепощённости и творчества в движении;
- повысить подвижность тела, эластичность мышц и суставов;
- создать спокойствие и ощущение психологического комфорта у участников проекта, улучшение настроения, эмоционального выражения;
- повысить динамичность и пластичность тела;
- продолжить сотрудничество с семьей воспитанника, которые используют оздоровление своего ребенка по методу игрового стретчинга;

В целом проект с детьми и родителями, с моей точки зрения, имеет прогрессивный характер и позволит не только реализовать игровые возможности детей в целях оздоровления и развития ребенка но и позволит привлечь родителей в организации применения методики игрового

стретчинга и оказание глубокого оздоровительного воздействие на весь организм ребенка.

Литература

1. А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.
3. И.М. Коротков "Подвижные игры детей" "Советская Россия" Москва 1987 г.
4. Дошкольное воспитание № 4 1987 г.
5. Дошкольное воспитание № 12 2001 г.
6. Дошкольное воспитание № 4 2001 г.
7. Н.Е.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
8. Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ»
9. Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»