

ПРОЕКТ
(нетрадиционные здоровьесберегающие технологии)

«Йожики»

Автор проекта:
Инструктор по физическому воспитанию
Егорова Анастасия Александровна

Проект позволяет решать физкультурно –оздоровительные задачи поэтапно, в игровой форме, с учетом возраста детей, в тесной взаимосвязи всех участников проекта. Йога формирует предпосылки к успешному освоению народных подвижных игр, содействуют укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма.

Проект способствует повышению качества образования в детском саду, семье; использование инновационных оздоровительных технологий.

Тип проекта:

- коллективный
- творческий
- оздоровительный
- открытый

Участники проекта:

- дети
- воспитатели
- родители
- администрация МБДОУ № 63

Ресурсы проекта:

1. Состояние и содержание здания и помещений дошкольного учреждения в соответствии с нормами.
3. Физкультурно-оздоровительная среда в ДОО: физкультурный зал, мини-центры «Спортивный уголок» в возрастных группах, спортивная площадка на территории ДОО.
4. Материалы системы деятельности в ДОО по здоровью и сохранению детей дошкольного возраста.

Образовательная область:

«Физическая культура»

Продолжительность: Долгосрочный.

Реализация проекта направлена на достижение целей и задач направлений:

Проблема:

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями.

Цель: создать условия для оздоровления и всестороннего развития детей на основе нетрадиционных форм оздоровления – упражнений хатха – йога.

Задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.
3. Улучшение показателей физической подготовленности детей, совершенствование физических качеств.
4. Формирование правильной осанки.

Задачи и участие педагогов в реализации проекта:

- Составить план проекта и осуществить его реализацию в разных видах детской деятельности;
- Оказывать детям помощь в выявлении проблемы, в поиске ее решения;
- Консультация и презентация «Элементы йоги в физическом развитии ребенка»

Роль родителей в реализации проекта:

- Плакат-газета «Нетрадиционные формы оздоровления»
- Фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни»

- Семейная мастерская «Изготовление индивидуальных ковриков для занятий по йоге»

- Анкетирование

Прогнозируемые результаты:

1. Снижение заболеваемости детей нетрадиционными формами оздоровления.
2. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5 – 7 лет.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей.
5. Родители и просто жители через СМИ узнают о нетрадиционных формах оздоровления.

Продукт проекта:

- Для детей: рисунки, поделки, оформление стенда «Стань спортсменом»
- Для педагогов: презентация проекта, конспекты мероприятий, образец планирования, публикации, конкурсы.
- Для родителей: материалы для консультации - образцы совместного творчества, авторские работы родителей для спортивного зала, для стенда и выставок.

Перспективы реализации проекта - после того как опыт реализации проекта будет распространён среди жителей и других образовательных

учреждений, возможно у других учреждений появиться желание реализовать подобный проект в детском саду, либо при содействии администрации отдела образования будет запущена программа нетрадиционных форм оздоровления по всем образовательным учреждениям города.

Участники образовательного процесса процесса/объекты и формы взаимодействия	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
Воспитатели	<p>Реализация 1 этапа проекта</p> <p>Подбор методической и детской литературы</p>	<p>Неделя здоровья</p> <p>Мониторинг физического развития детей</p> <p>Семинар по физическому воспитанию «Сам себе я помогу»</p>	<p>Консультация «Дыхательная гимнастика»</p> <p>Родительский уголок «Дыхательная гимнастика»,</p>	<p>Практикум для воспитателей «Дыхательно - звуковая гимнастика»</p> <p>Открытый показ гимнастики с элементами йоги и дыхательно-звуковых упражнений</p> <p>.Консультация в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»</p>

<p>Дети</p>	<p>Рассматривание иллюстраций с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.</p> <p>Экскурсия на школьный стадион</p>	<p>Подготовка связок и суставов к выполнению упражнений.</p> <p>Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксация на полу «Волшебный сон». Обыгрывание сказки «Курочка ряба».</p> <p>Русские народные подвижные игры. Экскурсия к Ледовому дворцу «Айсберг». Встреча с тренерами.</p>	<p>Статические упражнения, разминка. Асаны: «Мостик», «Орел», поза «Бриллианта».</p> <p>«Кузнечик», «Бегун», «Божественная поза», импровизация - «Путешествие в осенний лес». Занятие с детьми на тему «Система органов чувств», «Развитие слуха у животных и человека»</p>	<p>Асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Статические упражнения, Релаксация. Сказки народов тайги и тундры.</p> <p>Подвижные игры народов Севера. Физкультурное занятие с детьми «Мой позвоночник».</p>
<p>Старшая медицинская сестра ДОУ</p>	<p>Обследование детей, распределение по подгруппам по состоянию здоровья.</p> <p>Консультация для воспитателей «Подход к организации работы с часто болеющими детьми»</p>	<p>Контроль за распределением нагрузки на занятиях по физическому развитию</p>	<p>Консультация «Как укрепить иммунитет детей»</p> <p>Составление графика заболеваемости</p>	<p>Практикум для родителей по ароматерапии.</p>

Музыкальный руководитель	Занятия по ритмике. Подбор музыки к комплексам гимнастики по Йоге.	Интегрированное, открытое занятие в подготовительной группе: «Золотые правила Хатха - йоги»	Мини-практикум «Музыкотерапия в жизни детей»	Консультация. «Музыка перед сном» Физкультурно-оздоровительный досуг «Как я буду заботиться о своём здоровье».
Родители	Рекомендации родителям «Как быть здоровым душой и телом». Участие в создании необходимой развивающей среды - оборудования для спортивных занятий в группе, на территории детского сада («дорожки здоровья», индивидуальные коврики и т.д.)	Родительское собрание: «О здоровье всерьёз» Анкетирование «Обеспечение здоровья и ЗОЖ». Консультация в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»	Практикум для родителей «Нетрадиционные средства оздоровления». Информационный уголок в родительский уголок «Дыхательная гимнастика»	Родительский всеобуч с применением наглядной информации «Лечебные точки»

Административно - методическая служба	Организация углублённого обследования детей врачами. Анализ развития двигательно-игровой среды.	Совет педагогов «Пути оптимизации дошкольников» Анкетирование родителей.	Контроль: «Организация питания»	Подготовка к проведению городского семинара по физическому воспитанию
---	--	--	---------------------------------------	---

Участники образовательного процесса/объекты и формы взаимодействия	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
--	---------------	----------------	-------------	---------------	------------

<p>Воспитатели</p>	<p>Неделя здоровья Корректирующее физкультурное занятие с использованием тренажёров.</p> <p>Физкультурный досуг в старших группах на тему «Здравствуй, доктор Айболит!»</p>	<p>Спортивный праздник к 23 - февраля с участием родителей.</p>	<p>День открытых дверей »Профилактическая гимнастика с элементами йоги».</p>	<p>Практикум для родителей «Оздоровление после сна» - корректирующая гимнастика с элементами йоги.</p>	<p>Совет педагогов «Летняя оздоровительная работа в ДОУ».</p> <p>Поход (подготовительная группа)</p>
--------------------	---	---	--	--	--

<p>Дети</p>	<p>Разминка, статические упражнения, асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Сказки народов тайги и тундры.</p> <p>Подвижные игры народов Севера.</p> <p>Корректирующее физкультурное занятие с использованием тренажёров.</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц лица, глаз. Занятие с детьми «Роль зрения в жизни человека.</p> <p>Как видят мир животные».</p> <p>Расслабление в позе «Кучера».</p> <p>Статические упражнения, поза «Змеи», «Верблюда».</p> <p>Морское путешествие.</p> <p>Подвижные игры народов юга.</p>	<p>Правила хорошего тона, статические упражнения, поза «Лотос», «Аист».</p> <p>Сказка «Гуси-лебеди».</p> <p>Дыхательно-звуковые упражнения. Занятие с детьми по теме «Внутренние органы», «Скелет и мышцы»</p> <p>Показательные выступления для родителей</p>	<p>Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.</p> <p>Статические упражнения, поза «Расслабления на полу», поза «Лотоса», статические упражнения.</p> <p>«Пробуждение березки».</p> <p>Подвижные игры народов Востока</p> <p>Май.</p> <p>Мониторинг</p> <p>Проверка ловкости, гибкости координации, равновесия.</p> <p>Подвижные игры народов мира.</p> <p>Показательные выступления для воспитателей.</p>	
-------------	--	---	---	--	--

Старшая медицинская сестра ДОУ	Контроль за физической нагрузкой детей в старшей и подготовительной группах	Судейство на празднике спорта.	Контроль за физической нагрузкой в средней и младшей группах	Мониторинг по заболеваемости	Совет педагогов Отчёт, график заболеваемости за 1 полугодие. Поход. Рекомендации по организации летней оздоровительной работы
Музыкальный руководитель	Подбор музыкального материала для проведения оздоровительных праздников и досугов	Спортивный праздник «Масленица». Выступление детей подготовительной группы «Мы-акробаты и циркачи» (с элементами йоги)	Динамический час «Путешествие на планету Туами» (с применением дыхательно-звуковых упражнений и элементов йоги)	Концерт для родителей с практическим показом упражнений йоги «Акробатика для Бобика»	Совет педагогов. Составление плана музыкально-оздоровительных мероприятий в летний период. Поход
Родители	Выставка литературы по теме «Хатха - йога в детском саду».	Участие в спортивном празднике.	День открытых дверей: просмотр занятий и режимных моментов.	Изготовление выносного материала для прогулки	Поход подготовительной группы

Административно-методическая служба	Консультация: «Оздоровление игрой»	«Оформление блюд» (в системе Хатха - йоги) Судейство на спортивных праздниках	День открытых дверей на тему: «Дежурство по здоровью».		
-------------------------------------	------------------------------------	--	--	--	--

Перспективы реализации проекта - после того как опыт реализации проекта будет распространён среди жителей и других образовательных учреждений, возможно у других учреждений появиться желание реализовать подобный проект в детском саду, либо при содействии администрации отдела образования будет запущена программа нетрадиционных форм оздоровления по всем образовательным учреждениям города.