**Педагогический проект**

**«Активный образ жизни детей старшего дошкольного возраста посредством взаимодействия педагогов учреждения дошкольного образования и законных представителей воспитанников»**

*Руководитель физического воспитания*

*1-й квалификационной категории*

*Е.Б.Степанова*

**Актуальность темы**

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. П.Ф. Лесгафт в своих трудах отмечает: «Особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышаются интенсивность и качество умственной деятельности». Также известно, что многие пред патологические состояния детей можно профилактировать средствами физического воспитания, и в этой связи специалисты считают, что данная система функционирует недостаточно эффективно.

Таким образом, крайне важно правильно организовывать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Подготовка детей старшего дошкольного возраста к успешному обучению в школе – важнейшая задача учреждения дошкольного образования и родителей. Эта подготовка предусматривает разностороннее развитие каждого ребенка и в первую очередь его полноценное физическое воспитание.

**Проблема**

По статистике, XXI век начался с резкого ухудшения здоровья дошкольников и главной проблемой является ***гипокинезии*** -  это пониженная двигательная активность.

*Гипокинезия*приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего возраста.

    Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем.

**Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников в свете современных требований**:

1. Высокая заболеваемость детей, а главная проблема – это ***гипокинезия.***
2. И бездействие родителей, близких людей для наших детей.

К сожалению, даже у тех родителей, которые всей душой за активное участие в укреплении физического здоровья ребенка и готовы не жалеть времени и сил на это нужное и важное дело, возможности для реального управления физическим воспитанием ребенка крайне ограничены. Чтобы лучше узнать взгляды каждой семьи на физическое воспитание, на необходимость и пользу совместных спортивных занятий с детьми, чтобы работу по пропаганде физической культуры строить более дифференцированно, мы провели анкетирование и выяснили, например, следующее: основными причинами, мешающими родителям уделять большее внимание здоровью детей, являются: дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости 52%, отсутствие специальных знаний и умений 27%; 15% респондентов считают, что их ребенок и так достаточно здоров, а 6% родителей отметили, что не видят в этом смысла.

Формирование здорового образа жизни и грамотного отношения к своему здоровью возможно через деятельность детских либо семейных оздоровительных клубов, которые ставят основной своей цельюповышение эффективности физического воспитания, овладение родителями педагогическими технологиями физического воспитания и контроля за физическим состоянием ребенка.

Проанализировав и осознав ситуацию по физическому воспитанию в семьях наших воспитанников, мы посоветовались с родителями и в 2015 г. создали детско-родительский клуб «Непоседы». Учредителями клуба являются родители и педагоги нашего учреждения. Совместно мы разработали символику, гимн, девиз клуба, а также программу спортивно-оздоровительной работы, которую предполагается вести в рамках деятельности клуба. На сегодняшний день это н народные подвижные игры, туризм, точечный массаж, веселые старты, развлечения, спортивные праздники и т.д.

***Девиз нашего клуба: «Мы веселые ребята, непоседы, дошколята любим мы играть, смеяться, физкультурой заниматься!»***

Веселая, здоровая атмосфера таких мероприятий передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению друг с другом, с педагогами и своими детьми. Вовлечение пап и мам в такие формы досуга, когда они на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, полезно всем, и особенно детям, так это создает хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения.

Участниками данного проекта являются дети старших и средних групп, а также родители, и педагоги учреждения дошкольного образования.

**Продолжительность проекта:**долгосрочный

**Вид проекта:** групповой, комплексный.

**Участники проекта:** педагоги, воспитанники и родители.

**Возраст детей:** дети среднего и старшего дошкольного возраста

**Цель:** повышение психолого-педагогической культуры родителей, создание атмосферы единства и сплоченности семьи и учреждения дошколльного образования.

**Задачи:**

повысить двигательную активность у детей среднего и старшего дошкольного возраста;

привлечь внимание родителей к проблеме, связанной со здоровьем детей, их современному и полноценному физическому развитию и подготовки к обучению на первой ступени общего среднего образования;

активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддержку их уверенности в собственных педагогических возможностях.

**Краткосрочные и долгосрочные результаты реализации проекта:**

При условии реализации данного проекта мы рассчитываем получить следующие результаты: через приобщение детей к здоровому образу жизни  достичь сплоченности детского коллектива и создания в нем эмоционального благополучия. Родители станут активными участниками образовательного процесса. Взаимодействие с семьей позволит добиться наибольших результатов в работе с дошкольниками.

Долгосрочные результаты деятельности по данному проекту найдут свое отражение в организации последующей деятельности с дошкольниками учитывая принцип усложнения и расширения кругозора воспитанников. Значимость отражает осознанное отношение и активное участие в деятельности родителей воспитанников, как наставников, созидателей и образца деятельности.

Система работы (теоретическая подготовка)

Методы работы:

**Словесный метод.**

*Цель:*обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

объяснение

пояснение

указания

подача команд, распоряжений, сигналов

вопросы к детям

образный сюжетный рассказ

беседа

словесная инструкция

**Наглядный метод**

*Цель:*создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

Наглядно - зрительные приемы:

показ физических упражнений

использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)

имитация (подражание)

зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

Наглядно-слуховые приемы:

музыка, песни

Тактильно-мышечные приемы:

непосредственная помощь воспитателя

**Практический метод**

*Цель:*закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

повторение упражнений без изменения и с изменениями

повторение упражнений в игровой форме

проведение упражнений в соревновательной форме

**Формы работы по проекту:**

родительские собрания,

консультации,

конкурсы,

развлечения,

спортивные праздники,

праздники здоровья,

детско-родительский клуб «Непоседы»,

папки-передвижки,

беседы,

практические показы (практикумы)

В реализации данного проекта использовались следующие **здоровьесберегающие технологии:**

- подвижные и спортивные игры;

- утренняя гимнастика;

- гимнастика бодрящая;

- гимнастика для глаз;

- гимнастика пальчиковая;

- гимнастика дыхательная;

- физкультурное занятие

- точечный самомассаж;

- динамические паузы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сроки реализации** | **Содержание деятельности** | **ответственный** |
| **1.**  | **сентябрь** | 1. Папка-передвижка «Я играю целый день, мне играть совсем не лень»2. Консультация для родителей «Зачем нужна спортивная форма» | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова |
| **2.** | **октябрь** | 1. Поход на стадион совместно с родителями «Вместе дружная семья»2. День открытых дверей «Осенняя ярмарка игр» | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова Воспитатели групп |
| ***3.*** | ***ноябрь*** | 1.Развлечение с родителями «Страна СПОРТЛАНДИЯ» 2.Фотоотчет на официальном сайте учреждения | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова |
| ***2.*** | ***декабрь*** | 1.«Весёлые старты для детей и родителей»2. Консультация для родителей «Совместные занятия спортом детей и родителей» | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова Воспитатели групп |
| ***3.*** | ***январь*** | 1. Спортивный зимний праздник для детей и родителей на улице «Рады мы проказам Матушки зимы»»2. День здоровья с Карлсоном | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова |
| ***4.*** | ***февраль*** | 1. Развлечение «Игры да потехи»2. Музыкально-спортивный праздник посвященный 23 февраля «Есть такая профессия Родину защищать» | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова Музыкальный руководитель Л.Г.Кудрявцева |
| ***5.*** | ***март*** | 1. Музыкально-спортивный праздник «Широкая масленица»2. Физкультурный досуг с участием мам «Мама и я дружим с физкультурой» | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова Музыкальный руководитель Л.Г.Кудрявцева, воспитатели групп |
| ***5.*** | ***апрель*** | 1.Развлечение для детей и взрослых к 1 апреля «День наоборот»2.Выставка рисунков «Моя спортивная семья» | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова Музыкальный руководитель Л.Г.Кудрявцева |
| ***6.*** | ***май*** | 1. Велопробег2. Фотоотчет на официальном сайте учреждения | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова, воспитатели групп |
| ***7.*** | ***июнь*** | 1.Спортивный праздник «Мама, папа, я – дружная, спортивная семья»2.Консультация «Летний отдых» | Руководитель физического воспитания Е.Б.Степанова, воспитатели групп |

**Диагностика**

Для выявления положительного или отрицательного влияния мероприятий проекта на воспитанников было проведено анкетировании «Какое место занимает физкультура в вашей семье» среди законных представителей воспитанников. Входное исследование показало, что 53 человека (56.4%) занимались или занимаются спортом. У 42 человек (45%) есть дома спортивный снаряд; 7 детей (7,5%) посещают спортивные секции; 33 человека (35%) делают дома утреннюю гимнастику. У 75 человек (80%) установлен режим дня, но соблюдается только у 30 человек (32%), 31 человек (33%) знают методы и приемы закаливания, 30 чел. (31%) проводят закаливающие мероприятия дома. Наша работа по проекту продолжается и мы не можем провести итоговую диагностику, поэтому мы провели промежуточную, которая уже показала положительную динамику: воспитанники стали с гораздо большим желанием участвовать в мероприятиях проводимых совместно с их родителями, а родители уже не принимают «в штыки» те предложения об участии которые исходят от педагогических работников нашего учреждения. Значит, мы движемся в правильном направлении и в итоге постараемся решить все заявленные задачи.

Условия реализации проекта

1.Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
2.Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
3. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

К плюсам данного проекта относится то, что его реализация не требует специального дорогостоящего оснащения. В теплое время года используется спортивно-игровая площадка и дорожка по периметру территории учреждения. В холодное время года используется спортивный зал. Поэтому реализация данного проекта возможна многими учреждениями дошкольного образования.
**Список используемых источников**

1. Глазырина Л.Д. – Физическая культура Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
2. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников – дошкольникам: Старший возраст: детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
3. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
5. Рунова  М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
6. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
7. Туризм в детском саду: (учеб. – метод. пособие ) / ( принимали участие: Алейникова В.С. и др. ); под ред. Кузнецовой С.В. – Москва Обруч, 2013. – 208 с.
8. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
9. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошк. учреждении /.
М.: Владос, 1999.

**Приложение 1**

**Какое место занимает физкультура в вашей семье**

Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?

(Да, нет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Соблюдает ли ребенок этот режим?

(Да, нет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

мама (да, нет),

папа (да, нет),

дети (да, нет),

взрослый вместе с ребенком (да, нет).

Регулярно или нерегулярно.

Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

Да. Нет, иногда

Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?

Да, нет, иногда

Виды деятельности ребенка после прихода из УДО и в выходные дни:

Подвижные игры, спортивные игры, настольные игры, сюжетно - ролевые игры, музыкально - ритмическая деятельность, просмотр телепередач, конструирование, чтение книг

Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_