

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида №39
Усть - Кутского муниципального образования

ПРОЕКТ

«Бег- залог здоровья»

Вид проекта: познавательный - оздоровительный

Сроки реализации: Среднесрочный (1,5 месяца)

Место и время реализации проекта: МДОУ ДС №39 УКМО, 01.04.2020 -
15.05.2020 уч. год

Подготовительные к школе группы.

Руководитель проекта:

Инструктор по физической культуре

Иванова Анастасия Владимировна

Участники проекта:

воспитатели,

дети подготовительных к школе групп

МДОУ ДС № 39 УКМО

г. Усть-Кут
2020 г.

Введение

Бег считается одним из основных механизмов, предусмотренных эволюцией для сохранения здоровья и жизни. Древние люди уже прекрасно знали о множестве полезных эффектов, которые дарят человеку регулярные пробежки.

Способность и желание бегать заложены в каждом человеке природой. Бег - один из методов передвижения животных и человека. Наши предки занимались бегом во все времена, потому что после пробежки люди чувствовали себя лучше, бодрствовали. Бег – один из самых доступных разновидностей физкультуры, им можно заниматься в любую погоду и в любом месте: в парке, на стадионе, вокруг собственного дома. Бег, как оздоровительное средство, используют более 100 млн. людей. Сторонников бега стремительно увеличивается. Одни бегают для поддержания тела в спортивной форме, а другие - для избавления от лишнего веса. Бег является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Кроме того, полезную нагрузку во время бега получают и суставы человеческого тела. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца.

Возможность постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья детей убеждает в том, что мы еще не полностью реализуем оздоровительное влияние различных условий среды на организм ребенка. Практика также подсказывает, что педагогам часто не хватает знаний и умения по использованию условий окружающей среды при обучении детей движениям и двигательным действиям с целью формирования у них двигательных качеств, ознакомления с правилами выполнения физических упражнений и приобщении к этим правилам с помощью игровых ситуаций.

Одним из наиболее основных и важных движений, которые ребёнок познаёт в дошкольном возрасте является бег. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Умение быстро и ловко бегать помогает ребёнку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Но сможет ли ребёнок с лёгкостью выполнять беговые упражнения, не овладев элементарной техникой бега? Ошибки во время движения приводят к быстрому утомлению, в результате чего ребёнок теряет интерес к игре или к какой-либо другой двигательной деятельности. Это сказывается на самочувствии и настроении детей. А в школе и вовсе ему приходится сложнее, ведь там необходимо сдавать нормативы, в большинстве которых присутствует бег.

Обучение технике бега не присутствует в образовательной программе физического воспитания в детском саду. Я заметила, что большинство детей старшего дошкольного возраста допускают ошибки в движении во время бега. Это определило актуальность проводимого мною наблюдения.

Паспорт педагогического проекта

Тема проекта	«Бег- залог здоровья»
Вид проекта	Познавательный – оздоровительный, практика - ориентированный
Постановка проблемы	В наше время сидячий образ жизни современной молодежи приводит к множеству заболеваний. В связи с техническим прогрессом, заметно снижается физическая активность населения. Идёт снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. И самым легким и универсальным упражнением для борьбы с этой проблемой являются занятия бегом.
Цель проекта	Формирование правильной техники бега с помощью физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста.
Задачи проекта	Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
Методы и формы	Игровые, познавательные, наглядные, словесные
Ожидаемый результат	Обогатиться социальный опыт дошкольников, расшириться их кругозор; Повыситься интерес к занятиям физического воспитания; У детей сформируются представления о здоровом образе жизни; У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка; Участие в легкоатлетической эстафете посвященной Дню победы.
Риски проекта	Потеря интереса у детей в занятиях по физической культуре; Не заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье; Не соблюдение режима, потребность в физических упражнениях и играх;

I. План график мероприятий

I этап предварительный		
Деятельность педагога	Деятельность воспитанников	Деятельность родителей
Изучение теоретических вопросов по физическому развитию. Изучение и подборка литературы по данной теме; Мониторинг физической подготовленности детей и анкетирование родителей; Оформление стенда для родителей с информацией по проекту; Подготовительная работа с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ.	Участие в мониторинге физической подготовленности. Проявление заинтересованности к данной теме проекта.	Ответы на вопросы анкеты для родителей. Ознакомление родителей с результатами мониторинга физической подготовленности детей.
II этап основной		
<i>Организирующий раздел</i>		
Составление плана проекта, определение сроков реализации и ответственных за отдельные этапы проекта. Информирование педагогов и родителей о реализации проекта «Бег - залог здоровья» Разработка конспектов занятий, презентаций, бесед.	Активное участие в формах работы по теме Принятия детьми проблемы	Обсуждение с родителями результатов мониторинга с детьми по физической подготовленности. Принятие родителями проблемы

Подбор подвижных игр, видеороликов о легкой атлетике. Обсуждение проблемы с родителями о значимости, задачах, путях решения, сроках проведения.		
<i>Формирующий раздел</i>		
Анкетирование родителей. Проведение НОД с направленным развитием выносливости, быстроты. Консультация для родителей «Семейные прогулки и пробежки» Консультации для воспитателей «Признаки утомления и переутомления детей», «Дыхательная гимнастика для детей» «Методика правильного бега» Показ презентации для детей «Как правильно дышать», «Легкая атлетика - королева спорта», «Олимпийские игры» Показ видеороликов «Передача эстафеты»	Беседа о видах спорта, закрепление знаний о здоровом образе жизни. Разучивание детьми передачи эстафетной палочки. Двигательная активность на улице подвижные игры, игры – эстафеты. Просмотр видеороликов про передачу эстафетной палочки.	Принятие плана работы по проекту «Бег – залог здоровья». Ответы на вопросы анкеты.
III Заключительный		
<i>Подведение итогов</i>		
Защита проекта, коллективная оценка Подготовка детей к легкоатлетической эстафете.	Участие детей в легкоатлетической эстафете	Оказана помощь детей в подготовке легкоатлетической эстафете

II. Оценка результатов и отчетность.

Проект проходил с детьми старшего дошкольного возраста, учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей.

При реализации основного этапа была проведена консультация по теме «Методика правильного бега», где была озвучена основная проблема: неправильное дыхание у детей во время бега, отсутствия согласованности рук и ног при быстром беге. В ходе проекта на первом месте стояли занятия, которые помогали выработать у детей осознанное отношение к бегу и своему здоровью. Были продемонстрированы видеоролики по правильности выполнения задания и упражнения, так же были подготовлены презентации на тему здоровье.

Следующим шагом в реализации проекта были подвижные игры, игровые упражнения, игры – эстафеты на прогулке, которые позволяли обширно показать и рассказать детям о технике бега. Они заинтересовались значимостью правильности бега и осознали необходимость проводимой работы по данной теме.

Интересными, активными формами работы являются веселые старты между подготовительными к школе групп, в ходе которых были выявлены дети для участия городской легкоатлетической эстафеты посвященной «Дню победы».

Таким образом, реализуемый проект позволил повысить уровень физической подготовленности детей. Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к занятиям физической культурой. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о беге.