

Проект «ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

Выполнила: воспитатель группы №7 «Незабудка»

Федорова И.В.

Тема проекта: «Игры, которые лечат».

Актуальность. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Подвижная игра развивает физические качества, вызывает положительные эмоции, удовлетворяет естественную биологическую потребность детей в движении и создает условия для профилактики заболеваний. А если игра направлена так же на формирование изгиба позвоночника и свода стопы, укрепление суставно-связочного аппарата, тренирует выносливость, её оздоровительная значимость увеличивается.

Цель: Укрепление здоровья детей через организацию специально подобранных игр. Выявление механизмов и методов использования оздоровительных игр, с помощью которых можно обеспечить каждому ребенку гармоничное развитие, помочь ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; активное вовлечение родителей к приобщению детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- содействие формированию гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы, носового дыхания.

Образовательные задачи:

- формирование представлений о возможностях своего тела, о необходимости сохранения здоровья;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его возрастом и индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- поощрение двигательного творчества;
- формирование умения выполнять правила игры, подчиняться их требованиям;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- сохранение положительного психоэмоционального состояния;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями.

Принципы реализации проекта:

- Принцип природосообразности – формирование у дошкольников стремление к здоровому образу жизни.
- Принцип личностной ориентации и преемственности – учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья.
- Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске эффективных методов по оздоровлению детей.
- Принцип дифференциации - педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности ребенка.
- Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе воспитательного процесса.

Гипотеза:

Правильно подобранная и организованная игра способствует оздоровлению организма, содействует процессу правильного физического и психо-эмоционального развития ребенка.

Участники проекта:

Дети группы №7 «Незабудка» МБДОУ 23, родители, педагоги, мед. персонал.

Сроки реализации:

Октябрь 2015 года – апрель 2019года.

Формы и методы реализации проекта:

- игры на сохранение осанки и укрепление стопы;
- утренняя зарядка;
- физкультурные занятия;
- спортивные игры;
- физкультурные досуги;
- игры на развитие и восстановление дыхания;
- закаливание;
- дни здоровья;
- пальчиковые игры;
- консультативная работа;
- подвижные игры на улице;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- хороводные игры;
- игровой массаж;
- динамические паузы и физкультминутки;
- гимнастика оздоровительная;
- занятия в бассейне;
- оборудование предметно-развивающей среды;
- родительские собрания и консультации.

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Подбор методической литературы.
2. Атрибуты для игр и оборудование (в т.ч. нестандартное).
3. Физкультурный зал, спортивная площадка.
4. Конспекты развлечений, спортивных досугов.
5. Подбор консультаций и рекомендаций по проведению игр для родителей.

6. Подбор консультаций и рекомендаций для родителей по возможностям закаливания.
7. Физкультурный уголок в группе.
8. Карточка игр.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей через воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
3. Наблюдение положительной динамики оздоровления (переход детей из группы часто болеющих в группу эпизодически болеющих).
4. Организация работы по оздоровлению детского организма с помощью игр оздоровительной направленности.

Этапы реализации проекта

Подготовительный

1. Определение целей и задач проекта.
2. Составление плана мероприятий.
3. Подбор методической литературы.
4. Ознакомление родителей с проектом.

Основной

1. Изучение необходимой литературы.
2. Проведение игровых и досуговых мероприятий.
3. Привлечение родителей к непосредственному участию в проводимых мероприятиях.
4. Написание конспектов проводимых мероприятий.
5. Обогащение предметно развивающей среды в группе.
6. Создание картотеки игр оздоровительной направленности.
7. Подбор считалок, загадок по теме.
8. Вовлечение педагогов ДОУ в подборе и проведении игр.

Мероприятия для детей:

1. Диагностика
2. Индивидуальная работа
3. Беседы.

4. Участие во всех запланированных мероприятиях.
5. Заучивание стихов, считалок.
6. Разучивание новых игр и игровых упражнений.

Мероприятие для родителей:

1. Непосредственное участие в занятиях и праздниках.
2. Изготовление необходимого оборудования.
3. Индивидуальные беседы по интересующим вопросам.
5. День открытых дверей.
6. Пропаганда семейного опыта физического воспитания.
7. Консультация по теме «Организация режима дня и сбалансированного питания детей в семье».
8. Практикумы по физической культуре и организации режима двигательной активности в процессе игр в условиях семьи.
9. Родительские практикумы по закаливанию.
10. Организация встреч с представителем детского здравоохранения и спорта.

Работа с медицинскими работниками:

1. Анализ паспортов здоровья
2. Планирование индивидуальной работы с детьми по профилактике плоскостопия, ЧБД, функциональное изменение.

Работа с педагогами:

1. Изучение программ, инноваций.
2. Планирование работы с детьми.
3. Консультации.
4. Индивидуальные беседы по интересующим вопросам.

Методическое сопровождение:

1. Пополнение нестандартного оборудования.
2. Конспекты развлечений.
3. Консультации для педагогов.
4. Консультации для родителей.

Заключительный

1. Подведение итогов.
2. Анализ выполнения плана мероприятий.
3. Анализ успешности работы с детьми, родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адашьявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., «Просвещение», 1992.
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С. А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» - Волгоград: 2009г.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М, ТЦ «Сфера», 2013г.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., «ТЦ Сфера», 2005.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). — М.: «ТЦ Сфера», 2006.
6. Голубцева Л. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей.// Дошкольное воспитание №1, 2001г.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» - М. :2005г
8. Коняева Л. Будь здоров, малыш.// Дошкольное воспитание, №11, 2004.
9. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников.// Дошкольное воспитание, №11, 2002.
10. Кулик Г.и., Н.Н. Сергиенко. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М., ТЦ «Сфера», 2008г.
11. Луконина Н. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2004.
12. Махонева М. Воспитание здорового ребенка. //Дошкольное воспитание, №6, 2002
13. Организация активного отдыха в детском саду.// Дошкольное воспитание, № 2, 3, 4, 1993г.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» М.,1989.
15. Подольская Е.И. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет» - Волгоград: 2010г.
16. Полтавцева Н.В. Содержание и формы работы детского сада с семьей по физическому воспитанию дошкольников.//Инструктор по физкультуре. №2, 2008.
17. Рунова М. Активный отдых – физкультурные праздники и досуги.// Дошкольное воспитание, №12, 2001.
18. Уроки здоровья. Для детей дошкольного и школьного возраста. Йошкар-Ола, 2004
19. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М, ТЦ «Сфера», 2005г.
20. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., «Айрис дидактика», 2007



Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения.

«Снеговик!»

Педагог и дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

«Буратино»

Педагог говорит текст и выполняет движения вместе с детьми:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»

Игра, способствующая коррекции упрямства, негативизма и агрессии!

«Капризная лошадка»

Педагог рассказывает сказку про лошадку, и вместе с детьми они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой.

Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

А следующие игры направлены целиком на коррекцию агрессии:

«Сражение»

Игроки бросаются лёгкими предметами (шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

«Злые - Добрые кошки»

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурчат.

«Каратист»

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Боксер» (с 3 лет)

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты - капуста». В ответ: «А ты - редиска» или «А ты - слива» и т. д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем

участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».

Игры, направленные на коррекцию страхов:

«Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегают и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

«Привидение» (с 3 лет)

На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегают за остальными игроками и пугает их громкими криками: «У - у - у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Возшло солнце (материал убирается), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

«Сова и зайцы» (с 3 лет)

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы (или заяц). Когда свет включен (день), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (наступает ночь), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У - у - у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия - это родительская любовь. Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!

Общие рекомендации по проведению игр:

Подвижные игры - обязательная часть занятий физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях в целях повышения физиологической нагрузки. Для этого подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. Лучше игры подбирать не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одну и ту же игру можно повторить 2-3 занятия подряд, затем провести новую, а через несколько занятий снова возвратится к первой игре. В одно занятие для младших дошкольников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная, - в основную часть, вторая, - более спокойная, - в заключительную; цель последней - успокоить детей, снизить нагрузку. Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на воздухе с достаточной эффективностью, необходимо во второй половине дня, в свободное время от занятий, организовывать их в помещении - в групповой комнате. По возможности нужно стремиться

выйти в зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые целесообразно использовать в игре.

Игры, для укрепления дыхательной системы.

От правильного дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания. Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных заболеваний, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

«Поиграем с носиком»

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (4-5р).
2. Сделать по 5р. вдохов-выдохов через правую, затем левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Рефлексотерапия.

Круговые движения межбровной точки указательным пальцем. (10 раз).

Игры, для профилактики плоскостопия.

1. «Поймай мячик ногами» Дети сидят на полу и подбрасывают ногами мячик, не трогая его руками.
2. «Катай мячик» Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно то левой, то правой ногой.
3. «Вяжи ногами» Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и раздвигают их в стороны, ступни держат вместе. Пальцами ног берут спицы или карандаши. На один предмет набрасывают колечко с другого предмета, как петлю при вязании.
4. «Скатай платок» Дети сидят на стульях и расстилают перед собой платок. Одну ногу выдвигают вперед, пальцы которой распрямляют и ухватывают ими платок, сгибая часть его под ступню. Сначала это упражнение выполняется одной ногой, а потом – двумя одновременно.
5. «С пятки на пальцы» Дети стоят на двух или одной ноге, крепко держась рукой за опору. Затем поднимаются на пальцы и опускаются на пятки.