

МБДОУДС №8

Детско-родительский проект «Занимательная утренняя гимнастика»

Направление «Физическое развитие»

Паспорт проекта

Вид проекта	Спортивно-досуговый
Продолжительность проекта	Краткосрочный (месяц)
Участники проекта	Дети старшей группы, родители, воспитатели.
Образовательные области	Физическое развитие Социально-коммуникативное развитие
Актуальность темы	Успешность развития детей во многом определяется уровнем здоровья. В нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей. В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой. Важнейшим средством всестороннего развития детей является утренняя гимнастика. Она должна обязательно входить в режим дня ребенка, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Занятия гимнастикой оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя

	регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.
Постановка проблемы	Если хочешь быть здоров, позабудь про докторов, ежедневно занимайся зарядкой.
Цели проекта	• Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. • Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
Задачи проекта	• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. • Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). • . Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. • Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. • Развивать выносливость, гибкость, ловкость, силу, быстроту. • Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Предполагаемый результат	• Сформировать у детей потребность в ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Предварительная работа	• Поисковая работа по подбору иллюстративно-информационного материала по данной теме.
Работа воспитателя	• Консультация для воспитателей «Если хочешь быть здоров». • Родительское собрание в форме семинара-практикума «Здоровый образ жизни».

Роль родителей в реализации проекта	Участие родителей в обмене опытом.
Продукт проектной деятельности	Физкультурный досуг, создание картотеки «Занимательные комплексы утренней зарядки», презентация.
Автор-составитель проекта	Воспитатель МБДОУДС № 8 Кичапина Наталья Дмитриевна

Проект

«Занимательная утренняя гимнастика»



Автор:
Кичапина Н.Д.

Сасово 2014