

Проект
**«Мороз невелик, а
стоять не велит»**

Воспитатели: Тетеревятникова И.В.

Заболотина В.С

Инструктор по физкультуре: Степанова А.В.

Проект «Мороз не велик, а стоять не велит»

Вид проекта: практико- ориентированный.

Продолжительность: краткосрочный.

Сроки реализации: с 1.12. 2016г. по 1.03 2017г.

Участники проекта:

Дети старшей, подготовительной группы,

родители детей,

инструктор по физической культуре,

воспитатели групп.

Актуальность проекта

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей: ***"Мороз не велик, а стоять не велит"***.

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Ходьба на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие

основных движений (бег, прыжки, метания). Так, Т. И. Осокина, в своих исследованиях указывает что, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков и в других видах движений.



Ходьба на лыжах – один из самых привлекательных, доступных и эффективных видов спорта, но вместе с тем, в настоящее время как в образовательных учреждениях (детских садах, школах) так и в плане активного семейного отдыха ему уделяется недостаточно внимания. Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Однако практически, в связи с организационными и методическими трудностями, систематические занятия начальной лыжной подготовкой часто заменяются подвижными играми и упражнениями или проводятся нерегулярно, что снижает их оздоровительную и развивающую эффективность.

Поэтому вышесказанное определило актуальность разработки и реализации в старших возрастных группах ДОУ проекта по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта «Мороз не велик, а стоять не велит».

Цель проекта:

Создание мотивации у субъектов образовательного процесса (воспитанников, родителей) к занятиям лыжными видами спорта, формирование у воспитанников умений и навыков по начальной лыжной подготовке, представлений о лыжных видах спорта.

Задачи проекта:

Сформировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физкультурой и спортом.

Формировать элементарные знания и представления о зимних видах спорта.

Закреплять технику ходьбы на лыжах.

Воспитывать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера терпения, выносливости. Приобщать родителей к жизни и интересам детей, показать им значимость общения для всестороннего развития детей.



Педагогическое обоснование

Роль здоровья в жизни человека трудно переоценить. Здоровье по сути своей должно быть его первой потребностью. В настоящее время в условиях

неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной. Формирование здоровья – процесс, регулируемый рядом факторов; основные из них – образ жизни человека и состояние окружающей среды. В настоящее время доказано, что в целом здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Оценивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется, с одной стороны, историческими и национальными традициями (менталитет), а с другой – личностными наклонностями (образ).

Сегодня особенно остро встает проблема: в обществе должен быть сформирован приоритет здоровья по сравнению с болезнью. И приоритет этот, по нашему мнению, может быть сформирован через культуру здоровья – как физического, так и психического, и нравственного, - воспитываемую с детства.





Древние греки говорили: «Сначала надо создать прочный сосуд, а потом уже наполнять его вином просвещения». Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в нашем дошкольном учреждении.

Работа строится на основе Программы «Здоровый малыш», разработанной коллективом ДОУ, комплексной стратегии улучшения здоровья детей, целью, которой является оздоровление детей, повышение качества медико-социальных условий развития ребенка. Программа «Здоровый

малыш» включает в себя следующие разделы: здоровьесбережение педагогического процесса; планирование и организация физкультурных мероприятий с детьми на основе личностно-ориентированных педагогических технологий: совместная работа детского сада и семьи.

Само понятие «здоровый ребенок дошкольного возраста» составляет набор характеристик: жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень работоспособности и т.д. Чтобы ребенок соответствовал данным характеристикам необходимо создать систему физического воспитания, которая включала бы инновационные формы и методы работы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, взаимодействовала с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

Ожидаемый результат

Развитие физических качеств детей, повышение скорости формирования важных двигательных навыков детей, что приведёт к сохранению и укреплению здоровья.

Сформируется устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.

Повышение активности родителей в проведении различных спортивных мероприятий.

Формирование традиций семейных лыжных прогулок;

Создание альбомов про зимние виды спорта, фотоальбома «Мы катаемся на лыжах», альбома рисунков детей «Мы отдыхаем всей семьёй».

Картотека зимних игр на прогулке.

План реализации проекта

Подготовительный этап

Содержание работы	Задачи	Ответственные
Постановка проблемы, определение цели и задачи		Воспитатели, инструктор по физкультуре
Выступление на родительском собрании	Заинтересовать родителей в активном отдыхе детей	Воспитатели
Анкетирование родителей «Как мы отдыхаем семьей?»	Узнать у родителей как проводят выходные дни в семье, какой спортивный инвентарь есть дома	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Разработка схемы лыжни на территории детского сада	Чтобы были различные горки, спуски, повороты	Инструктор по физкультуре

Основной (практический) этап

Содержание работы	Задачи	Ответственные
Занятие на прогулке по физкультуре	Научить разным видам ходьбы на лыжах, спуску и подъему в гору	Инструктор по физкультуре
Игры на прогулке на лыжах, санках	Разучить различные игры, эстафеты, чтобы провести вместе с родителями	Воспитатели
Консультация для родителей «Прогулка всей семьей на лыжах»	Познакомить родителей с организацией лыжной прогулки, рассказать с какого возраста можно ставить ребенка на лыжи	Воспитатели
Фотовыставка «Лыжная	Показать документально,	Воспитатели

прогулка»	как дети умеют кататься на лыжах	
Беседа с детьми «Как нужно вести себя на лыжах»	Заинтересовать детей в проведении совместного праздника с родителями	Воспитатели
Беседа с детьми «Зимние виды спорта»	Познакомить детей с разными видами спорта	Воспитатели
Дидактические игры: «Спортивное лото», «Что перепутал художник?», «Лабиринт», «Чьи атрибуты?», «Собери вид спорта»	Научить детей определять вид спорта по спортивным принадлежностям. Развивать мышление, наблюдательность, внимание.	Воспитатели
Ситуативное общение с детьми «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице»	Повторить с детьми правила здорового образа жизни	Воспитатели
Чтение рассказов, стихов, загадок о здоровье и спорте		Воспитатели
Лыжные гонки на территории детского сада	Научить ходьбе на лыжах на время	Инструктор по физкультуре
Консультация для родителей «Катание на лыжах- польза во всех отношениях»	Познакомить родителей с пользой лыж на организм человека	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Сбор семей. Физкультурный праздник «На лыжах всей семьей»		Инструктор по физкультуре, воспитатели
Спортивное развлечение «Поиски клада»		Воспитатели, инструктор по физкультуре

Заключительный (оценочный) этап

Содержание работы	Задачи	Ответственные
Художественное творчество «Разукрасим лыжи»	Учим работать красками на ограниченной поверхности	Воспитатели
Рисование «Мы катаемся на лыжах»	Учим в рисунке передавать свое настроение от прогулки на лыжах	Воспитатели
Оформление выставок: рисунков, фото, отзывов о празднике, альбомов со стихами, загадками	Познакомить родителей о проведенной совместной работе	Воспитатели
Выступление на родительском собрании о реализации проекта «Мороз не велик, а стоять не велит»	Познакомить родителей со всеми этапами проекта	Воспитатели



Выводы

Дети научились хорошо передвигаться на лыжах, показали хороший результат на соревнованиях по лыжным гонкам.

Создали лыжную базу в ДОУ.

Во время реализации проекта дети, родители и педагоги познакомились с историей лыж, зимними видами спорта и олимпийскими чемпионами России; повысился уровень физической подготовленности дошкольников (по итогам диагностики); снизился уровень заболеваемости детей.

Литература:

Виноградова Н.Ф. «Воспитателю в работе с семьей» М.Пр. 1989г.

Бедыхова Я. «Мама,папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт» 1990г.

Викулов А.Д. , Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей»М. Пр. 1996г.

Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» М. «Пр.»1972г.

Ж. «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»

Ж. «Здоровье дошкольника» №3-2011г «Как мы искали здоровье в лесу», №1-2012г. «Зимние игры»

Ж. «Трамплин + Синдбад» №2-2006г. «Лыжный спорт»