

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 118 г. Сочи**
354200, г.Сочи ул. Партизанская, 16 тел./факс (8622) 70-25-07

Проект по физической культуре
«Волшебная сила природных камней:
здоровье и детское творчество»



Руководитель:
Анисимова Светлана Алексеевна
инструктор по физической культуре

г.Сочи
2016 г.

Введение

Тема проекта: « Волшебная сила природных камней: здоровье и детское творчество».

Проблема воспитания здорового ребенка была и есть наиболее актуальной в педагогической практике с детьми, и требует нового поиска, эффективных средств, применения форм и методов в повышении качества и интереса к занятиям по физической культуре.

В соответствии с ФГОС ДО, введением в физкультурно-оздоровительную работу нетрадиционных методов, позволяет улучшить психическое и эмоциональное состояние детей, способствует развитию интереса к физической культуре как в ДОО, так и семье.

Проект «Волшебная сила природных камней: здоровье и детское творчество» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и способствует развитию двигательных и творческих способностей, оздоровлению детей через использование разнообразных средств, методов, приемов, форм работы.

Участники проектной деятельности: воспитанники подготовительной к школе группы, педагоги, родители.

Вид проекта: групповой, краткосрочный.

Тип проекта: творческий.

Цель творческого проекта: научить детей использовать природные материалы (морскую гальку, камни, песок) для сохранения и укрепления своего здоровья, применять эти материалы для развития творческих способностей, в процессе НОД и самостоятельной деятельности.

Задачи:

- повысить потребность детей к получению новых знаний через проектную деятельность;
- расширить представление детей и взрослых об использовании природного материала для физического развития, оздоровления и творчества, как в детском саду, так и в семье;
- развить творческие способности, мыслительную активность, воображение в оформлении атрибутов и пособий;
- развивать социально-коммуникативное отношение к окружающей природе и её ресурсам.

План работы над проектом

№	Название этапа	Содержание работы	Цель мероприятий	Сроки
1.	Организа- ционный	1. Выбор темы. 2. Постановка цели. 3. Составление плана реализации	Разработать проект.	С 2.09 по 11.09.2015 г.

		<p>проекта.</p> <p>4. Изучение информации по теме проекта.</p>	<p>Изучить литературу по методам оздоровления.</p>	
2.	Основной	<p>1. Организация встречи с врачом-педиатром и медсестрой детского сада. Провести обследование детей на плантографе.</p> <p>2. Экскурсия к берегу Черного моря.</p> <p>3. Эксперименты с галькой.</p> <p>4. Раскрашивание камней.</p> <p>5. Придумывание игр и упражнений с природным материалом.</p> <p>6. Изготовить нестандартное оборудование из природных материалов для «Тропы здоровья» и игр в свободное время.</p>	<p>Расширить знания детей о профилактике плоскостопия. Собрать природный материал.</p> <p>Развивать наблюдательность, мышление.</p> <p>Развить творческие способности, фантазию.</p> <p>Расширить представление о практическом использовании для игр изготовленных поделок.</p> <p>Повысить двигательную активность, опробовать нестандартное оборудование на «Тропе здоровья».</p>	<p>С 14.09 по 17.09.2015 г.</p> <p>18.09.2015 г.</p> <p>С 21.09 по 25.09.2015 г.</p> <p>С 28.09 по 9.10.2015 г.</p> <p>С 12.10 по 16.10.2015 г.</p> <p>С 19.10 по 23.10.2015 г.</p>
3.	Заключительный	<p>1. Подвести итоги, подготовить проектные продукты.</p> <p>2. Создать «Тропу здоровья» с использованием природных материалов и творческих работ детей с родителями.</p> <p>3. Организовать фото-выставку</p>	<p>Опробовать оборудование, сделанное своими руками как в детском саду, так и дома.</p>	<p>26.10.2015 г.</p> <p>С 27.10 по 28.10.2015 г.</p> <p>29.10.2015 г.</p>

		<p>поделок из природного материала.</p> <p>4. Провести спортивно-экологический праздник «День Черного моря» совместно с родителями, с использованием проектных продуктов – нестандартного оборудования.</p> <p>5. Отправить сценарий «День Черного моря» на Всероссийский конкурс «Рассударики».</p> <p>5. Оформить пособие по использованию нестандартного оборудования для педагогов и родителей «Волшебные превращения камней».</p> <p>6. Подготовить презентацию, печатный вариант проекта и проектные продукты к участию в научно-практической конференции в МДОБУ № 118 «Приглашение к открытию».</p>		30.10.2015 г.
--	--	---	--	---------------

Ход проекта

Оздоровительные экскурсии к морю, проводимые в летний период, вызвали у детей интерес к использованию морских камней, гальки, песка в проведении игр и занятий по физической культуре.

Так возникла идея создания проекта.

На организационном этапе была выбрана тема, постановлена цель, составлен план реализации проекта. Вместе с детьми сходили в библиотеку детского сада и познакомились (фото 1) с литературой о методах закаливания с целью использования природных материалов.



Фото 1. Библиотека МДОБУ №118

Медсестра детского сада провела обследование детей на плантографе (фото 2). Врач-педиатр Резник Г.М. рассказала детям о том, что ходить босиком по гальке полезно, так как воздействие на чувствительные точки стопы и естественный массаж обладают лечебным эффектом, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и повышают общий иммунитет (фото 3).



Фото 2. Обследование на плантографе



Фото 3. Беседа с врачом-педиатром

Родители нашли информацию по изготовлению поделок из морских камней в сети Интернет. Ознакомились с найденным материалом на эту тему.

После чего сходили на экскурсию к берегу Чёрного моря, где собрали природный материал (морские камни, гальку, песок) (фото 4).



Фото 4. Сбор предметов исследования

На основном этапе работы над проектом, рассмотрев природный материал, воспитанники пришли к следующим выводам:

- камни разные по размеру, тяжести, форме, цвету, на ощупь.
- морской песок только серого цвета, крупными песчинками.
- морская галька разного размера, цвета, формы.

Провели эксперимент с галькой: сухую гальку положили в аквариум с водой. Она стала ярче цветом и из-за стекла выглядела крупней (фото 5).



Фото 5. Эксперимент с морской галькой

Изучив фотоматериалы по изготовлению поделок из камней, воспитанники начали выполнять творческие задания (Фото 6).

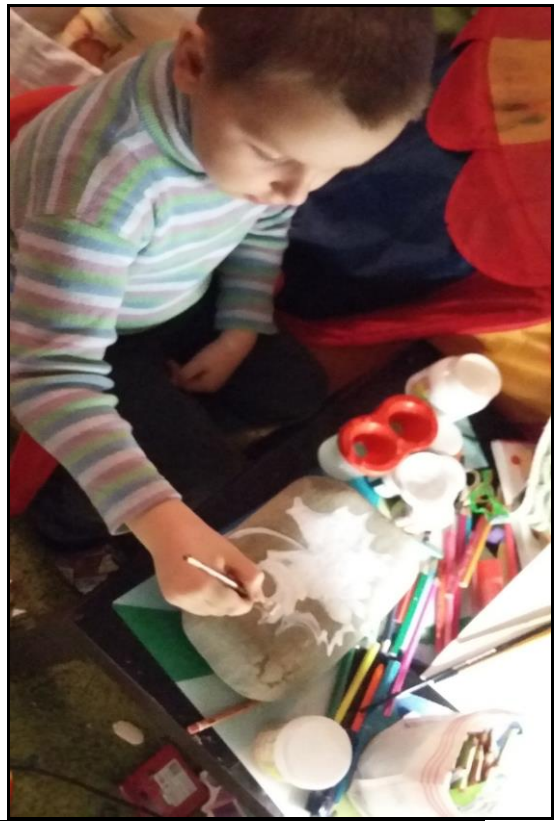




Фото 6. Изготовление нестандартного оборудования в ДОО и семье

Огромную помощь в изготовлении атрибутов оказывали родители. Совместно было изготовлено следующее нестандартное оборудование: дорожка из морского песка со следами, камни с изображением листьев (осенних и весенних), «Цветы-ориентиры», «Подсолнух», «Божьи коровки», «Божьи коровки с цифрами», рисунки на камнях.

Опрос педагогов, родителей и детей других групп убедил, что поиск новых форм и средств с использованием нестандартного оборудования необходим для повышения качества физического развития и оздоровления, как в ДОО, так и в семье.

Родителям и педагогам были предложены методические рекомендации: «Закаливаем - хождением босиком» (Приложение 1), «Активные точки» (Приложение 2).

Для профилактики плоскостопия и оздоровления, родители стали использовать методику хождения дома по гальке босиком (Фото 6,7).

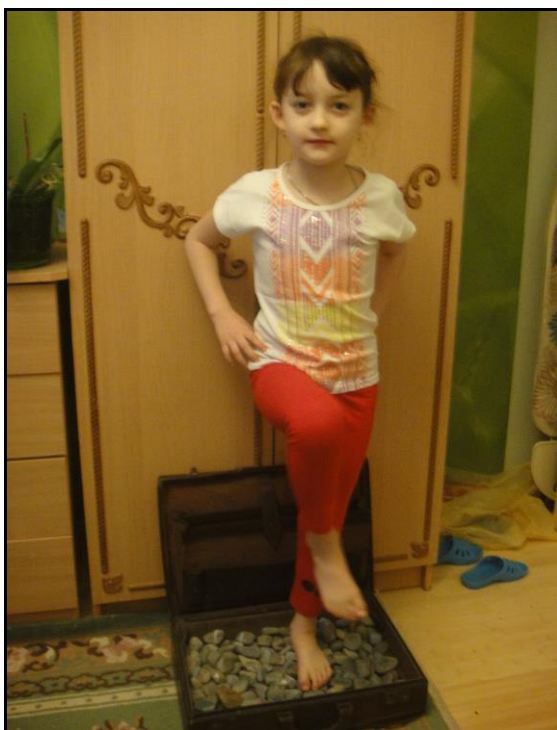


Фото 6. Хождение по гальке дома Фото 7. Хождение по гальке дома

В течение всего периода работы над проектом воспитанники ходили босиком по асфальту и «Тропе здоровья» (в хорошую погоду), а по камушкам - в группе (в плохую погоду) (фото 8).



Фото 8. Ходьба по «Тропе здоровья»

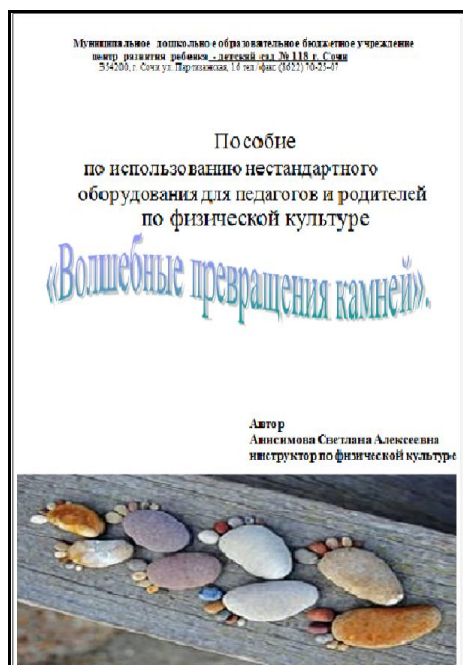
На заключительном этапе проекта были проведены:
-совместно с родителями спортивно-экологический праздник «День Чёрного моря» (фото 9);



Фото 9 – спортивно-экологический праздник «День Чёрного моря».
 - выставка творческих работ с использованием природных материалов (Фото 10);



-выпущено пособие «Волшебные превращения камней».



Заключение.

Выводы: цели и задачи творческого проекта выполнены!

В процессе работы над проектом у детей улучшилось настроение, повысилась их активность, укрепилось желание поддерживать своё здоровье.

Актуальность выбранной темы подтверждена интересом к ней детей и родителей!

Использование природных материалов для изготовления нестандартного оборудования вносит разнообразие, объединяет физкультуру с игрой, повышает интерес к занятиям у дошкольников, укрепляет их здоровье.

Используемые источники и литература

Лосева С.В. «Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение». – М: ТЦ Сфера, 2004.

Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада». – М: ТЦ Сфера, 2005.

Ресурсы сети Интернет:

http://telo.by/bodytherapy/proektcii_vnutrennih_organov_na_stope

<http://teremoklyantor.caduk.ru/p109aa1.html>

<http://www.creativetherapy.ru/2014/04/12/kartiny-iz-morskix-kamnej-i-risunki-na-kamnyax/>

Методические рекомендации для оздоровления детей в семье «Закаливаем хождением босиком»

Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. Так, в древней Греции босохождение было своего рода культом.

Для чего нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится более 700 рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создает особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему, стоит лишь переохладиться или промочить ноги – и простуда тут как тут. Закаливание ног делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого – снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные ученые приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице.

Это еще раз подтверждает необходимость босохождения.

К тому же, происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным надо быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения по ковру или половику.

В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, галька, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2-3 мин до 10-12 мин и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком – 20-22 ° С.

Исследования показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители; теплый песок, трава, дорожная пыль, ковер на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.

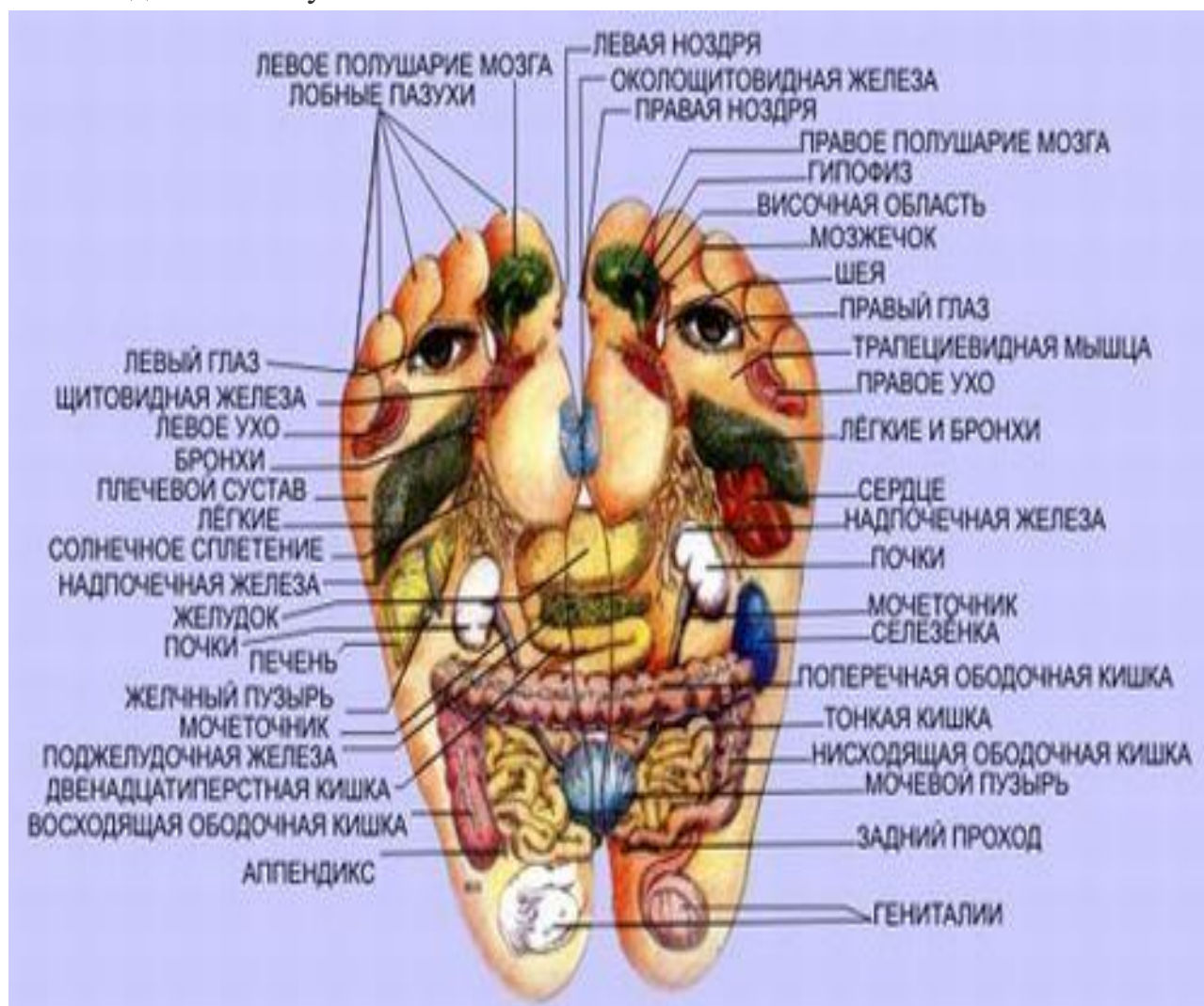
Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Методические рекомендации для оздоровления детей в семье

Активные точки стопы

Ходьба по камушкам оказывает хорошие массирующие воздействия на стопы. На стопе расположено множество активных точек. Воздействие неровностей и камней на ступни ног заметно стимулирует кровообращение, увеличивает выработку гормонов, улучшает пищеварение.

Походите по камушкам босиком.



Первые ощущения будут не очень приятными, Но уже минут через пять болезненные ощущения сменяются приятной щекоткой, а минут через десять появится тепло в ногах, ощутимо усилится кровоток.

После такой прогулки Вы почувствуете себя отдохнувшими и посвежевшими. Регулярные прогулки босиком помогут укрепить иммунитет.