Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности

по художественно-эстетическому развитию детей № 72 «Кэнчээри» городского округа «город Якутск»

адрес: г. Якутск с. Тулагино ул. Николаева, 37 телефон/факс 207-289

**ПРОЕКТ НА ТЕМУ:**

**Физкультурно - оздоровительная программа «Эрчим» с использованием нестандартного оборудования из конского волоса.**

**2020 г.**

**Актуальность:** Анализ здоровья и физической подготовленности детей дошкольного возраста показывает, что в настоящее время среди них растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность, полностью освобожденных от физических занятий по состоянию здоровья. В настоящее время отмечается повышение интереса к различным нетрадиционным видам закаливания, гимнастики и до сих пор не имеющего достаточного программно-методического обеспечения и поэтому требует отдельного изучения. Недостаточная разработанность содержания, средств и условий организации физического воспитания на основе оздоровительного потенциала определили выбор темы**.**

**Цель:**

Оздоровление и укрепление организма детей дошкольного возраста, повышение сопротивляемости и защитных свойств, улучшение физической и умственной работоспособности посредством нестандартного оборудования из конского волоса

**Задачи:**

* Привитие интереса к элементам гимнастических упражнений, закаливания с нестандартным оборудованием;
* Содействие закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
* Воздействие на биологически активные точки;
* Освоение дошкольниками движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей.

**Срок реализации**: 1 год.

**Ожидаемые результаты реализации проекта:**

**-** Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка.

- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

**Разработаны 3 блока оздоровительных мероприятий:**

1. Гимнастика после дневного сна по сюжетам якутских сказок и закаливающие процедуры с нестандартным оборудованием из конского волоса.

2. Общеразвивающие упражнения с использованием нестандартного оборудования.

3. Физкультурные занятия.

**Методические рекомендации по оздоровлению:**

* Мониторинг уровня здоровья детей.
* Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
* Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физ. минуток.
* Привитие дошкольникам чувства ответственности за свое здоровье.
* Обучение дошкольников приемам личной самодиагностики, саморегуляции.

**Ресурсное обеспечение:**

Оборудование из конского волоса:

* Дорожка «Змеиная тропа» для ходьбы босиком;
* Дорожка «Следы лошадей»;
* Веревочки здоровья;
* Чудо – клубочки;
* Массажные коврики.

**1 блок. Гимнастика после дневного сна по сюжетам якутских народных сказок и закаливающие процедуры:**

Разработано 3 комплекса:

*«* *Старуха Таал Таал»*

*«Бабушка Бэйбэрикээн»*

*«Лиса и журавль»*

Каждый комплекс состоит из четырех частей:

1 часть комплекса – это гимнастика в постели, которая дает детям последовательное пробуждение.

2 часть комплекса - это переход от состояния торможения к бодрствованию - это профилактика плоскостопия.

3 часть комплекса- упражнения на профилактику опорно-двигательного аппарата.

4 часть – профилактическое упражнение для верхних дыхательных путей.

Каждый комплекс включает в себя сюжеты якутских народных сказок, которые раскрывают образы национальных героев и сопровождаются якутской музыкой.

**Старуха Таал-Таал** определяет: **«**Сильнее человека на свете нет, чтобы быть сильным и здоровым надо заниматься спортом».

В этот комплекс включили упражнения с элементами национального обряда: «Приветствие солнцу», «Крылья птицы» и др.

**Бабушка Бэйбэрикээн.** В этой сказке включены упражнения с образами птиц и животных. Лошадь считается священным животным у якутов, а бык символизирует холод.

**Лиса и журавль.** Лиса пластичное животное. Дети подражают походку лисы. Ее походка выражает ее находчивость, увертливость, лукавство. Журавль у якутов символизирует мужественность. У журавля гордая прямая осанка, походка важная, степенная. Голова высоко поднятая, грудь колесом.

**2 блок. Общеразвивающие упражнения с использованием нестандартного оборудования из конского волоса.**

* Упражнения для рук и плечевого пояса влияют на подвижность грудной клетки, суставов верхних конечностей, укрепление связочного аппарата. Стимулируют обменные процессы, содействуют развитию силы. Упражнения для кистей (сжимание, разжимание кулаков, вращение кистей) укрепляют мелкие мышцы рук, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.
* Как правило, нагрузка в упражнениях для туловища и шеи высокая. Работу выполняют все части тела, все крупные группы мышц. А это приводит к значительному повышению обменных процессов, развитию силы мышц. Вместе с тем упражнения для туловища и шеи оказывают влияние на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, т.к. способствуют развитию связок и определяют анатомическую подвижность суставов. Эти упражнения могут быть использованы также и для формирования правильной осанки.
* Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость, содействуют профилактике плоскостопия. Особенно полезны различные подскоки, любые движения ног с оттянутыми носками. Поднимания, махи ногами, подскоки, приседания оказывают большое влияние на развитие подвижности суставов, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие силы и гибкости ног.

**3 блок. Физкультурные занятия с использованием нестандартного оборудования из конского волоса.**

В содержание занятий входят оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического развития детей дошкольного возраста с использованием нестандартного оборудования из конского волоса, которое используют в общеразвивающих упражнениях, в основных движениях и заключительной части занятия. Нестандартное оборудование поддерживает интерес детей к занятиям, способствует развитию координаций движений, что очень важно дошкольникам для учебной деятельности как в детском саду, так и в школе.

Результаты исследований показали, что применение нестандартного обрудования из конских волос повысил интерес к занятиям у детей, отношения к своему здоровью, знание традиций и обычаев своего народа, массаж активизирует защитно-приспособленные механизмы организма, оказывая положительное влияние на процесс выздоровления при различных заболеваниях. Массаж может выполнить любой человек в целях улучшения своего здоровья, повышения работоспособности, снятия возбуждения и более быстрого восстановления работоспособности и профилактики заболеваний.

Через упражнения с нестандартным оборудованием развивается творчество. Дети сами могут придумывать интересные упражнения с данным инвентарём. Они повышают свою творческую деятельность, и всё больше заинтересовываются в занятиях физической культурой.

Нестандартное спортивное оборудование удобно и легко применяется на занятиях с детьми, прививает интерес, снимает психологический барьер у детей. Дети бережнее относится к инвентарю, повышается плотность занятия, повышается качество обучения. Происходит удовлетворение интереса, который может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности. И при этом дети, испытывающие состояние удовлетворенности на занятиях, работают на них ради своего физического совершенствования.

Таким образом, использование нестандартного массажера позволяет создать необходимые условия для реализации индивидуального, дифференцированного подхода в обучении, повысить уровень познавательной активности вопситанников, обеспечить комфортные условия для всестороннего развития личности, сформировать потребность в культуре движений, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.