

Структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя
Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области - центр
дополнительного образования детей «Развитие»

Педагогический проект
«Здоровым быть здорово!»

Автор составитель:
Мукашова А.А.,
тренер-преподаватель 1 категории

с. Алексеевка
2022 г.

Гимнастика - это не только физические упражнения, не только способ помочь организму перейти от сна к бодрствованию, к активной деятельности. Гимнастика - это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.

Ни для кого не секрет, что основы физической культуры личности, здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом закладываются в раннем возрасте. От уровня сформированности этих составляющих во многом зависит здоровье ребенка. Но и сейчас детям не поздно заняться физическими упражнениями и приобщиться к здоровому образу жизни. Гимнастика – самый доступный способ, так как она является неотъемлемой частью физического развития, которое оказывает большое влияние на здоровье детей.

Цель проекта:

- Сохранение, укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, эмоционально – психологического благополучия;
- формирование представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Задачи проекта:

1. Создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.
2. Реализация комплекса здоровьесберегающих технологий.
3. Повышение профессиональной компетенции педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы.
4. Активизация взаимодействия с родителями (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 7 – 12 лет

Виды детской деятельности: познавательно-речевая, изобразительная, ручной труд, театрализованная, игровая, физическая.

Участники проекта: обучающиеся, учителя, родители.

Тип проекта: исследовательский.

Форма проведения: занятия, экскурсии, самостоятельная деятельность детей, игры.

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Проблемный вопрос:

Беседуя с врачом Чижовой Н.А., мы убедились, что с каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В ЦДОД «Развитие» педагоги активно используют здоровые берегающие технологии, но это в центре, да и лето скоро.

Что делать? Как помочь детям и их родителям остановить развитие этих болезней?

Описание проекта:

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития и профилактики заболеваний. Одним из доступных нам путей являются занятия гимнастикой. В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

«Задачи гимнастики определяются общей целью воспитания, которая заключается в формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

1. *Оздоровительные задачи:* укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. *Образовательные задачи:* способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

3. *Воспитательные задачи:* формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности». (Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 2-3.)

Гимнастика относится к физкультурно-оздоровительным технологиям, в свою очередь, физкультурно-оздоровительные технологии имеют свои направления:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, ритмическая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, и др.

- Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный массаж.

- Коррекционные технологии: ЛФК, арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказко-терапия, технология воздействия цветом, психо-гимнастика, технологии коррекции поведения, фонетическая и

логопедическая ритмика.

Все перечисленные направления здоровье сберегающих технологий педагоги активно используют в системе оздоровительной работы, а мы постараемся продолжить эту работу во время летнего оздоровительного лагеря.

Рассмотрим виды гимнастик, которым мы уделим особое внимание:

1) Утренняя гимнастика.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится в утреннее время до завтрака и по возможности на воздухе. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

2) Ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гигиенической гимнастики и поэтому, независимо от названия, одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. Ритмическая гимнастика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, прыжками составляет основное ее содержание. Практическая значимость занятий по ритмической гимнастике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия по ритмике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

3) Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

Основные правила проведения дыхательной гимнастики:

1. Вдох - носом, рот закрыт.
2. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
3. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.
4. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают значительный оздоровительный эффект.

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для

коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

4) Гимнастика для глаз.

Одной из форм работы по профилактике нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает гимнастика для глаз. Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться. Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровье сберегающим технологиям, благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

5) Корректирующая гимнастика.

Корректирующая гимнастика – один из видов специальных гимнастик. Корректирующие упражнения применяются для устранения анатомо-функциональной недостаточности опорно-двигательной системы (деформации позвоночника, грудной клетки, стоп и др.). Такая гимнастика проводится специалистами по ЛФК.

Корректирующая гимнастика является разновидностью лечебной гимнастики (ЛФК) и состоит из общей и специальной частей.

Общая часть – это общеукрепляющие упражнения, режим, игры, закаливание, они способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы. Специальная коррекция (активные корректирующие упражнения) предусматривает решение главных задач:

- укрепление мышечного корсета, преимущественно мышц спины;
- профилактику и лечение функциональной недостаточности стоп (тропа здоровья);
- укрепление мышц брюшного пресса;
- предупреждение вторичных отклонений.

6) Динамические паузы.

Быстро утомляясь, дети отвлекаются, внимание их рассеивается. Занимательная игра активизирует внимание детей, снимает психологическое и физическое напряжение, облегчает восприятие нового материала. В значительной мере этому способствуют физминутки. Наибольшая эффективность от них достигается тогда, когда они по форме и содержанию разнообразны. Физминутки могут быть танцевальные, оздоровительно – гигиенические, которые выполняются как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, подвигать ногами; для глаз; физминутки, которые выполняются строго под счёт, с равномерным чередованием вдоха и выдоха, для определённой группы мышц, двигательные – речевые физминутки. В данном случае дети коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения.

7) Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры наиболее полно соответствуют природе детства. Такие игры дают участникам широкий набор способов поведения, их действия нельзя заранее предугадать. Подвижные игры развивают ловкость, быстроту реакции, смекалку.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Использование подвижных игр имеют ряд особенностей. Наиболее характерны из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменений условий деятельности.

8) Релаксация.

Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое - это убрать фактор раздражения – расслабиться. Система релаксационных упражнений для детей дает возможность переключиться с негативных эмоций на позитивные, снять мышечный и эмоциональный зажим, просто расслабиться.

9) Самомассаж.

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Овладеть основными навыками самомассажа - один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

10) Физические занятия. Фитбол – гимнастика.

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол - гимнастика. Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и

др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

План реализации проекта

Подготовленный этап:

- создание Совета Здоровячков по осуществлению проекта, разработка и утверждение плана работы над проектом;
- разработка комплекса утренней гимнастики, гимнастики для глаз, для дыхания, ритмической гимнастики, релаксации и т.д.
- разработка занятий, спортивных мероприятий;
- проведение тематического дня «День Здоровья»;
- анкетирование детей и родителей;
- проведение родительского собрания «Здоровый ребенок».

Рабочий этап (летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Юные гимнастки»):

1. Утренняя гимнастика (ежедневно).
2. Использование разных видов гимнастики во время проведения кружков и запланированных мероприятий.
3. Проведение спортивных игр и праздников:

Спортивный праздник «Путешествие в страну Спортландию»

«Веселый марафон»

Спортивно-познавательная игра «Отправляемся в поход»

Спортивная игра «Рассмеши Несмеяну»

Спорт-шоу «Здоровый образ жизни»

Спортивное мероприятие «Юные олимпийцы»

Спортивно игровая программа «Сказочная эстафета»

Заключительный этап:

- анализ и оценка эффективности деятельности, проведенной по проекту;
- оформление материалов проведенных дел.

Принципы:

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность.

4. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Методы:

- Словесный (объяснение и рассказ).
- Показ (сначала в медленном темпе):
- целостного разучивания упражнения;
- методом расчлененного разучивания упражнения.

Пути реализации проекта:

- изучение методической литературы;
- разработать практический материал для реализации проекта;

- изготовление нестандартного оборудования;
- анкетирование детей и родителей;
- взаимосвязь и сотрудничество с фельдшером

Козловой Е.В. Ожидаемые результаты:

Предполагается, что в результате реализации проекта дети познакомятся: с историей возникновения олимпийских игр; с летними олимпийскими видами спорта; с различными видами гимнастики; с комплексом упражнений утренней гимнастики, гимнастики для дыхания, для глаз, для осанки; узнают влияние релаксации и самомассажа; познакомятся с новыми подвижными и спортивными играми, динамическими паузами.

Научатся:

самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику; овладеют дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз; навыкам самомассажа; научатся проводить подвижные и спортивные игры со своими одноклассниками.

Гимнастика уникальна тем, что физическими упражнениями можно заниматься везде — в любом месте и в любом возрасте. Для занятий гимнастикой нет необходимости приобретать специальные спортивные снаряды, инвентарь. Общая физическая подготовка, ежедневные занятия в строго определенное время помогают эффективно бороться с депрессией, улучшить настроение, состояние здоровья.

Привычка регулярных занятий гимнастикой прекрасно организует, дисциплинирует любого человека, приучает ценить время, дает необыкновенную радость управления телом, возможность забыть о постоянных болевых ощущениях, стать привлекательнее, моложе. Не теряйте время, регулярно занимайтесь физическими упражнениями!

Методические материалы для проекта:

1. Большая советская энциклопедия / Гл. ред. А.М. Прохоров./ - Т. 6. - М.: Советская энциклопедия, 1971. - с 527.
2. Б. П. Никитин и Л. А. Никитина «Мы и наши дети».
3. Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 2-3.
4. Г. Силласте «Родительский всеобуч».
5. Соковня И.И. «Социальное взросление и здоровье школьников» - М., 2004.
6. Э.М. Александровская Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000 г.
7. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
8. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 2013 год.