

Долгосрочный проект «Народные гуляния»

«Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни по средствам фольклорных малых форм

Переработал и провел:

И.Н. Шукаева

М.Б. Борисова

Использование малых форм фольклора в работе с детьми раннего отношения с окружающим, обусловленный ростом возможностей малыша и осознания себя как самостоятельного существа. Дети пытаются действовать, как взрослые, но нуждаются в оценках, которые старшие дают их деятельности, поступкам. Ребенок получает новые впечатления, что является необходимым условием его психического развития. В своей работе с детьми раннего возраста большое внимание уделяю ознакомлению детей с малыми формами фольклора – потешкам, пестушкам, закличкам, приговоркам, колыбельным-песенкам. Особую значимость фольклор приобретает в первые дни жизни малыша в дошкольном учреждении. Ведь в период адаптации к новой обстановке он скучает по дому, маме, еще не может общаться с другими детьми, взрослыми. Поэтому я подбираю потешки, которые помогают установить контакт с ребенком, вызывают у него положительные эмоции, симпатию к пока еще малознакомому человеку – воспитателю. Ведь многие потешки позволяют вставить любое имя, не изменяя содержания, например: группе игрушки подбираются так, чтобы среди них были персонажи и потешек, поэтому дети с большой охотой идут в группу, просят прочитать потешку или показать Потешки помогают наладить эмоциональный контакт с детьми. Фольклорные произведения оказывают благоприятное влияние на общение с ребенком в различные режимные моменты, когда его укладывают спать, во время умывания, во время еды, бодрствования. Укладывая детей спать стараюсь создать им ощущение домашнего тепла и уюта. Подходя к каждому ребенку, поправляю одеяло, глажу по головке. Если кто-то из малышей беспокоится, присяду рядом, стараюсь успокоить тихой ласковой колыбельной песенкой или потешкой. Используя этот прием укладывания дети стали намного спокойнее, быстрее засыпают, не тревожатся во сне. Также подбираю потешки для подъема детей после сна. Проведя руками по ручкам, ножкам стараюсь разбудить их. В фольклоре весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук в стороны, помахивание кистями. Всеми эти упражнения я использую как бодрящую гимнастику в кроватке после сна. Обучая детей одеваться после сна, стараюсь сделать процесс одевания и раздевания приятным для них. Поощряю их стремление к самостоятельности, называю предметы одежды, обуви. Приучая детей мыть руки, лицо, стараюсь вызвать у детей положительные эмоции, радостное настроение, для этого процесс умывания сопровождают такой потешкой как: Водичка, водичка,...Все это помогает малышам запомнить и последовательность процедуры, и веселую потешку. Удачно подобранная потешка помогает и во время кормления. помогает научить самостоятельно есть разнообразную пищу. Во время одевания детей на прогулку использую такую потешку, как :что помогает детям одеваться самостоятельно.Для того чтобы малышам было легче запоминать потешки, сопровождаю их рассматриванием картинок, игрушек, иллюстраций, а также игр. Чтобы дети могли наглядно представить себе жесты, мимику, позу того или иного персонажа я использую «живые картинки». Например, при

чтении потешки «Расти коса до пояса ... » показываю как мама бережно, осторожно причесывает малыша, как ласково приговаривает при этом. Подобные «живые картинки» позволяют правильно понять и эмоционально передать содержание потешки. В раннем возрасте очень важно ускорить «рождение» первых сознательных слов у ребенка. Малые формы фольклора помогают увеличить запас слов ребенка, т.е. привлекают его внимание к предметам, животным, людям. Вызывают интерес у детей народные произведения, в которых имеются звукоподражания голосам животных и описываются их повадки. В таких потешках малыши улавливают доброе гуманное отношение ко всему живому. Напевность, мелодичность, четко выраженный ритм произведений фольклора воспитывают эстетическое чувство, будят воображение. Отбирая произведения для игр с детьми, я всегда учитываю, чтобы они отражали все стороны жизни человека, развития взаимоотношений с окружающей действительностью, общения со взрослым. В самом начале учебного года анализируя речь детей, я вижу, что большинство детей не владеет навыками речевой деятельности, узнавая потешку, они только называли ее персонажей. Для развития внимания к звучащей речи стараюсь учить детей совместно произносить слова, договаривать и подговаривать, выделять голосом некоторые слова в тексте

Объект проектной деятельности: Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни по средствам народного фольклора

Предмет проектной деятельности: народный фольклор Инновационные технологии; проектный метод; условия, созданные для проведения проекта.

Гипотеза: если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием народного фольклора новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни, то здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться.

Цель проекта: внедрение народного фольклора в учебно-воспитательный процесс ДО, укрепление и повышение уровня здоровья ребенка; приобщение педагогов, родителей и их детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Создать необходимую предметно-развивающую среду, способствующую сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- Внедрить в учебно-воспитательный процесс народный фольклор для укрепления здоровья детей.

- Повысить педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.
- Обеспечить качественную работу педагогического коллектива по укреплению и сохранению здоровья детей.

Ожидаемый результат:

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- повышение профессионального мастерства педагогов ДО в здоровьесбережении;
- создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений педагогического коллектива с родителями;
- оформление выставки детско - родительских работ «Нетрадиционные методы обучения используя народный фольклор» создание картотеки «народный фольклор»
- **Сроки реализации проекта:** сентябрь 2014г.- май 2016г.
(долгосрочный)

Проект по содержанию – исследовательский, рассчитан на детей 3-4лет, по продолжительности - долгосрочный (2 год)

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Этапы реализации проекта:

Этапы	Виды деятельности	Ответственные
1 Подготовительный	Подбор и изучение научной литературы и ГОСО по теме проекта - создание предметно-развивающей среды; Анкетирование родителей и детей по теме «Здоровый образ жизни» Разработка плана работы с родителями.	Воспитатели, родители, медработник

2 Основной	<ul style="list-style-type: none"> - организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста; - внедрение народного фольклора в учебно-воспитательный процесс; - вовлечение родителей в образовательный процесс; 	Воспитатели, родители, медработник, физ. инструктор
3 Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика уровня сформированности знаний по теме - создание картотеки народного фольклора ; - оформление выставки детско - родительских работ «народный фольклор »; - презентация проекта 	Воспитатели,

Пути реализации проекта:

Традиционные формы:

- тематические интегрированные занятия, по физкультуре, конструированию, художественной литературе, аппликации;
- оздоровительные процедуры: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ортопедическая гимнастика, динамические паузы, игровой самомассаж, точечный массаж;
- мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты для воспитателей);;
- беседы;
- игры, ,
- консультации для родителей;
- выставка детско-родительского творчества.

Внедрение народный фольклор

Сказкотерапия

- Улыбкотерапия

Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Элементы ритмической гимнастики;
- Гимнастика состоящая из хороводов;
- Сюжетные танцы;
- Обыгрывание сюжетного стихотворения;
- Подвижные игры;
- Оздоровительный бег;
- Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно продолжительностью 7-10.

Физкультурные занятия

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 15-20 минут.

Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Традиционные
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- Тематические
- Интегрированные-оздоровительные
- Занятия по интересам

народный фольклор используются как во время занятий так и в режимные моменты и включают в себя следующие элементы:

Динамические паузы во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия с использованием народного фольклора

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастов. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. При организации подвижных игр в течении дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощаться.

Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем **ортопедическую гимнастику (тропа здоровья)**. Пробежки по массажным дорожкам способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

Самомассаж – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем **пальчиковую гимнастику**. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Релаксация – является необходимым компонентом физкультурного занятия. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

Технологии музыкального воздействия - используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации

движений используется **психогимнастика**. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость.

Технологии эстетической направленности реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при оформлении помещений к праздникам и др.

Минуты тишины - это специфическая форма работы, способствующая развитию волевых качеств детей. Дети познают мир через услышанные звуки.

Минуты шалости - Игры для поднятия настроения

Игровой стретчинг - Растяжка. Стретчинг – комплекс упражнений основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Игровой стретчинг, упражнения которого, носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказка содержит многогранный материал, в основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе

скрытый смысл решения сложных ситуаций. Под влиянием сказкотерапии ребёнок корректирует своё поведение мягко и без потрясений.

Улыбкотерапия. Здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.

Выводы: по ответам родителей можно судить о том, что они не всегда четко понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка, одностороннее. В основном указывали правильное питание и прогулки. Несколько человек указали на экологическую обстановку и качество продуктов питания. Только 10% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДО здоровый образ жизни в комплексе. 20% указали на необходимость закаливания. Однако, в качестве закаливающих процедур упоминали в основном прогулки на свежем воздухе и водные процедуры, что свидетельствует о недостаточности знаний о способах и методиках закаливания.

90% признают важность и приоритетную значимость физического развития в ДО и дома.

90% отметили, что нуждаются в помощи ДО в процессе укрепления и сохранения здоровья детей.

Заключение:

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьесберегающей деятельности в ДО прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Фольклорные пальчиковые игры

Сентябрь

1. Игра «Этот пальчик хочет спать...»

Цель. Развивать у ребенка умение загибать пальчики в порядке очередности на правой руке, затем на левой, выполнять действия в соответствии с текстом потешки

2. Игра «Этот пальчик...»

Цель. Обучение ребенка точным движениям пальцев правой и левой руки. Развивать у ребенка умение загибать пальчики в порядке очередности, начиная с мизинца. Развивать умение договаривать выделенное слово.

Октябрь

1. Игра «Дружат наши дети...»

Цель. Развивать умения координировать движения пальцев правой и левой руки, загибать пальцы в порядке очередности на правой, а затем на левой руке.

2. Игра «Баиньки, баиньки...»

Цель. Развивать умения загибать пальчики по очереди на правой и левой руке; совершать действия на поверхности стола (пальчики «бегут по столу»); выполнять действия одним пальцем – указательным; выполнять действия в соответствии с текстом потешки.

Ноябрь

1. Игра «Осенние листочки»

Цель. Развивать умения производить действия пальцами (поочередно загибать пальцы правой и левой руки) в соответствии с текстом потешки.

2. Игра «Купим сыну валенки»

Цель. Развивать умения двигать пальчиками в соответствии с текстом потешки, показывать по очереди указательный и средний пальчики на поверхности стола

Декабрь

1. Игра «Белка»

Цель. Развивать умения разгибать по очереди пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца.

2. Игра «Улитка, улитка...»

Цель. Развивать умения координировать движения пальцев правой и левой руки (поочередно загибать пальчики); выполнять движения в соответствии с текстом.

Январь

1. Игра «Зима» - направлена на развитие мелкой моторики (умение выставлять по очереди пальцы правой и левой руки).

2. Игра «Зимняя прогулка» - направлена на умение загибать пальчики на правой и левой руке в соответствии с текстом; на развитие координации движений

Февраль

1. Игра «Дом на поляне» - направлена на развитие умения производить ритмичные движения руками и пальцами при одновременном проговаривании стихотворения.

2. Игра «Та-та-та» - направлена на развитие умения вращать кистями; на исследование своего тела.

Март

1. Игра «Сорока-белобока» - направлена на закрепление умений детьми выполнять различные движения пальцами.

2. Игра «Вот поезд наш едет...» направлена на формирование умения выполнять движения пальцами в разном темпе.

Апрель

1. Игра «Пришла весна» - направлена на расширение словарного запаса.

2. Игра «лесные дела» - направлена на формирования умений выполнять движения ладонями, кулачками, пальцами.

Май

1. Игра «Солнышко-ведрышко» - направлена на формирование умения соединять поочередно пальцы правой и левой руки, при этом проговаривать слова.

2. Игра «Пчелиный улей» - направлена на формирование умения выполнять движения пальцами в разном темпе.