

Проект
«Мы отважные
ребята –
закаляться летом
рады»

**Мы отважные
ребята-закаляться
летом рады**

**Автор
проекта:
Булгакова
Виктория
Викторовна,
воспитатель
МБОУ ЦО №19,
г. Тула.**

«Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Закалять — это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний.

Закалить — это значит вызвать устойчивое протекание всех физиологических процессов при любых изменениях температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т. д.

- **Актуальной** является проблема здоровья детей младшего возраста в ДОУ. Подготовка к осенне – зимнему пику заболеваемости, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев простудных заболеваний, требует необходимости начинать интенсивное закаливание весной и летом, в связи с погодными условиями средней полосы России.

Задачи:

- 1. Пропагандировать здоровый образ жизни.**
- 2. Способствовать укреплению внутрисемейных связей.**
- 3. Повышать интерес детей к занятиям физической культуры.**
- 4. Обогащать и развивать двигательный опыт детей.**
- 5. Повышать сопротивляемость защитных свойств организма.**
- 6. Оказать помощь семье в оздоровлении детей.**

Цели:

- 1. Охрана и укрепление здоровья детей.**
- 2. Всестороннее физическое развитие.**
- 3. Закаливание организма**

Время реализации: май – август 2016г.

Предполагаемые результаты:

- **повышение уровня физического здоровья детей и снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком,**
- **нормализация статических и динамических функций организма,**
- **осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.**

Организационный этап.

1. Мониторинг исходного состояния здоровья
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в группе (оздоровительный режим, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим)
3. Подготовка материала вместе с родителями и детьми для их самостоятельной деятельности
4. Подготовка детской литературы, дидактических и подвижных игр
5. Анализ предметной среды
6. Изучение интернет – ресурсов

Этап реализации

Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы (развивающая среда).

Совершенствование системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Совместная работа с родителями направленная на развитие и закаливание организма ребенка.

Основной этап:

Совместная деятельность педагогов с детьми:

Беседы с детьми

- Как я буду заботиться о своем здоровье.
- Чистота и здоровье.
- Кто спортом занимается?
- Как я буду закаляться.
- Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья.

Чтение познавательной литературы

- К. Чуковский «Доктор Айболит»
- А. Барто «Девочка чумазя»
- Александрова «Купание»
- К. Чуковский «Мойдодыр»
- Г. Зайцев «Дружи с водой»
- Стихотворения, загадки, пословицы, потешки о здоровье

Закаливающие мероприятия:

- **утренняя гимнастика: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями**
- **воздушные ванны: пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении**
- **подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями;**
- **босо хождение с использованием массажных ковриков, водные процедуры: наступание в воду определённой температуры.**
- **прогулки и игры на свежем воздухе: сочетание свето - воздушной ванны с физическими упражнениями**
- **дневной сон без маек**
- **бодрящая гимнастика: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями**
- **закаливание после дневного сна: воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание).**

Совместная деятельность с родителями:

Выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма

- Доскин В.А., Голубева «Растем здоровыми»
- Вавилова Е.И. «Укрепляйте здоровье детей»
- Гомшина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни малышей»
- Волкова С.С. « Как воспитать здорового ребенка»
- Литвинова М.Ф. « Подвижные игры и упражнения для детей 3 лет жизни»
- Баркан А.И. «Волшебная сила воды» Санкт Петербург сборник
- **Совместное изготовление массажных ковриков**

Консультации для родителей:

- «Хорошо ходить босиком»
- «О соблюдении режима»
- «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»
- «Игра в жизни ребенка»
- «Занимайся гимнастикой по утрам»
- «Полезно - не полезно»
- «Плохо - хорошо»
- «Чистота и здоровье»
- «Личная гигиена»
- «О здоровой пище»
- «Кто спортом занимается»

Анкета для родителей.

(нужное подчеркнуть)

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

Да

Нет

2. В нашем саду проводится комплексное закаливание детей, однако дети много болеют, даже в летний период. Как вы считаете почему? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду; недостаточное физическое воспитание в семье; наследственность, предрасположенность.)

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

(да, нет, частично)

4. На что, на ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

(Соблюдение режима; рациональное, калорийное питание, полноценный сон; достаточное пребывание на свежем воздухе; здоровая, гигиеническая среда; благоприятная психологическая атмосфера; наличие спортивных и детских площадок; физкультурные занятия; закаливающие мероприятия.)

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

(Облегченная форма одежды на прогулке; облегченная одежда в группе; обливание ног водой контрастной температуры; хождение босиком; систематическое проветривание группы; прогулка в любую погоду; полоскание горла водой комнатной температуры; умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры).

6. Какие условия по физическому воспитанию ребенка вы создали у себя дома? (Спортивный уголок; спортивные принадлежности; другое)

7. По вашему мнению: понимают ли дети ценность здоровья?

Да

Нет

8. Понимают ли, почему часто болеют? Как этого избежать?

9. Хотят ли дети быть здоровыми, знают ли как этого достичь, зачем это надо?

Да

Нет

10. Нужна ли Вам помощь детского сада?



**Мы отважные ребята – закаляться
летом рады!**



**Ходим дружно по дорожкам – закаляем
наши ножки!**

**А дорожки не простые – мамы сделали
родные!!!**



**А когда идем
мы спать –
закаляемся
опять!**



Дружные, умелые, здоровые и смелые!

**Если вышли мы гулять не спроста всё это!
Будем бегать и играть – ведь здоровье это!**





**Закаляемся всегда – на прогулке тоже!
И побегать мы хотим и покататься тоже!**



**Спортом занимаемся – вот так мы
закаляемся!**



**На прогулке не стоим, делом занимаемся.
Лепим булки из песка, на лошадях
катаемся!**



**В летнюю жару у нас -
процедуры водные:
ножки мочим, а потом рыбу
ловим мы вдвоём.**



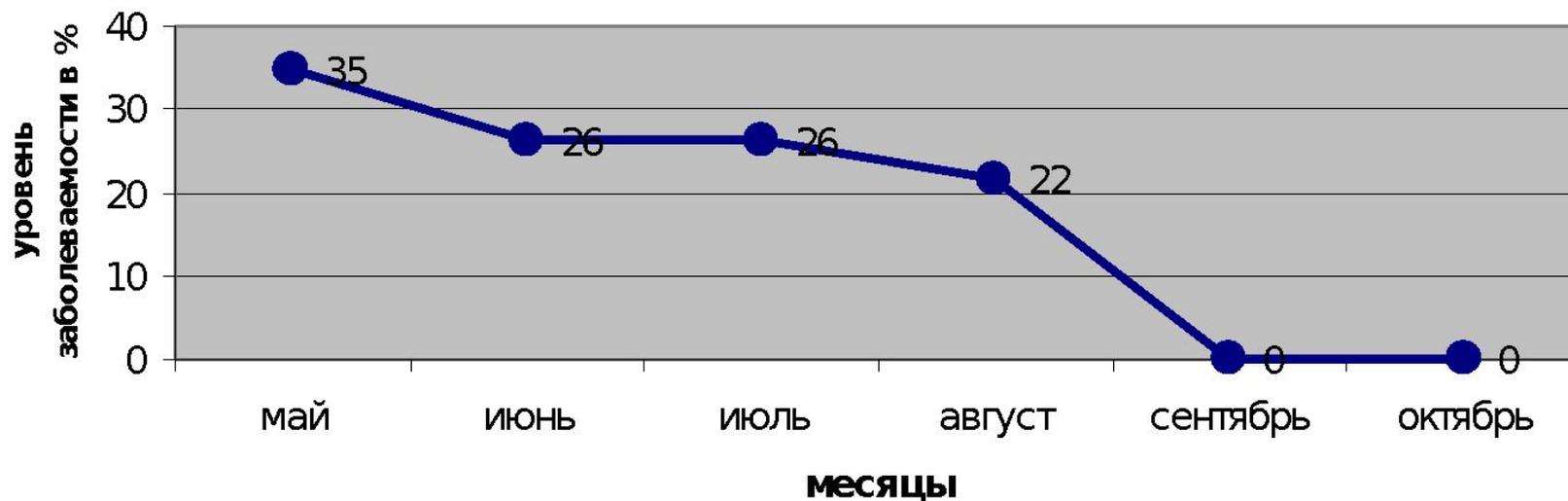
**Ох, устали
малыши
Бегать, прыгать
от души.
Сядем, сядем,
посидим,
отдохнём и
побежим!**



**Лето долгое у нас и бывает холодно,
Мёрзнуть – это не для нас, не боимся
холода!**

Мониторинг заболеваемости

Мониторинг заболеваемости в % от общего количества детей



Итоги реализации проекта:

- У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.
- У детей повысились знания о значимости образа жизни.
- Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.
- С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

ВЫВОД

- В результате последовательной и систематической физкультурно-оздоровительной работы у наших малышей отмечаются хорошо выраженная положительная мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности; наличие у детей первоначальных валеологических знаний, о том, что полезно, а что вредно для здоровья; хорошие интеллектуально-познавательные способности.
- Опыт работы показывает, что активное последовательное включение инноваций в педагогический процесс обеспечивает гармоничное развитие интеллектуальных и физических способностей детей без ущерба их здоровью.
- Таким образом, двигательная деятельность детей младшего возраста эффективно развивается, а здоровье сохраняется и укрепляется при условии систематической работы по оздоровлению с применением инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.