

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Солшышко»  
с.Боровиха Первомайского района Алтайского края

# Проект «Здоровый образ жизни»

Воспитатели: Семёнова И.В.  
Жигулина А.А.

# Цель проекта:

научить ребёнка быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.



«Забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В. Сухомлинский

Актуальность темы:

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Приоритеты в режиме дня принадлежат физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, занятия, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д

## **Задачи:**

*учить основам  
здорового образа жизни*

*воспитывать стойкий интерес и  
потребность к занятиям  
физической культуры*

*укреплять здоровье и  
повышать работоспособность  
младших школьников*

# Исследовательская деятельность

## Проведены:

- мониторинг здоровья воспитанников;
- обследование жилищно-бытовых условий;
- анкетирование родителей;
- диагностическое обследование.

## По результатам созданы :

- Комплекс физкультминуток, утренней и бодрящей гимнастики
- **Планируем создать:**
- «Паспорт здоровья группы».
- «Дневник здоровья воспитанника».

# Профилактика переутомления на занятиях

- сокращение периода адаптации к содержанию материала в начале занятия;
- оптимальный ритм и темп занятия;
- эмоциональность, артистизм педагога;
- разнообразие видов деятельности;
- использование приемов поощрения, подбадривания;
- практикование нестандартных занятий;
- проведение динамических пауз.

# Здоровьесберегающие технологии решают задачи рациональной организации образовательного процесса

- диспансеризация воспитанников;
- профилактические прививки;
- обеспечение двигательной активности;
- витаминизация;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ, эпидемии гриппа;
- режим питания.

**Утренняя гимнастика** направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Применяем на утренней гимнастике различные пособия.

Например:

«Веселая веревка»

Цель: Развитие равновесия, координации движения.



## «Змея», «Кочки»

Использование: для различного вида ходьбы, бега, прыжков.  
Цель: развитие ловкости, координации движения, равновесия



**Физкультминутки** на занятиях умственной деятельностью применяются с целью предупреждения утомления на занятии. Используются пособия: массажер «Орешки», «Бильбоке»

Цель: Развитие ловкости, внимания, глазомера, быстроты реакции, формирование навыков самоконтроля



*Гимнастика после дневного сна* в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы.

Массажные коврики «Калейдоскоп», «Сосновые шишки»

Цель: профилактика плоскостопия.



Питание -это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности.

Вот и полдник подошел,

Сели дети все за стол.



# Предполагаемые результаты:

- Для детей:
  - Формирование представления о З О Ж.
  - Развитие двигательной активности.
  - Интерес к занятиям физического развития.
- Для родителей:
  - Владение культурно-гигиеническими навыками.
  - Вовлечение всех родителей в работу над проектом.
  - Поиск новых форм и методов работы с родителями в работе по данной теме.

- Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.
- Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.
- Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.