


Подготовила:
старший воспитатель
МБДОУ
«Детский сад № 9 г. Льгова»
Данилина М.А.

An illustration of four children and a teddy bear. A boy in the center has his right arm raised. To his left is a girl with red pigtails, and to his right is a girl with pink pigtails. A small yellow teddy bear is peeking out from behind the boy. In the bottom left corner, another child's head is visible, also holding the banner. They are all smiling and holding a large, light-yellow banner with a dark brown border.

**Движение – залог
здоровья**



Проект

«Движение – залог здоровья»

Тип проекта: практико-ориентированный, оздоровительный;

Участники проекта: воспитатели, специалисты, воспитанники и родители.



Актуальность

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от выполнения движений, они обязательно будут им подражать.



Цель: Вовлечение родителей в совместную активную деятельность в вопросах повышения двигательной активности детей.

Задачи.

- Изучить мнение, интересы, потребности родителей, привлечь к организации физкультурных досугов детей;
- Организовать консультации и обмен опытом между родителями;
- Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, при этом уделяя особое внимание пропаганде здорового образа жизни.



Основные формы реализации:

практические занятия, спортивные развлечения и праздники, анкетирование родителей, консультации, открытые просмотры, конкурсы.



Этапы работы над проектом:

•Подготовительный:

- 1.изучение литературы по проблеме;
- 2.анализ двигательной активности детей в течение дня;
- 3.анкетирование родителей;
- 4.опрос детей;
- 5.проведение консультаций с педагогами и родителями;

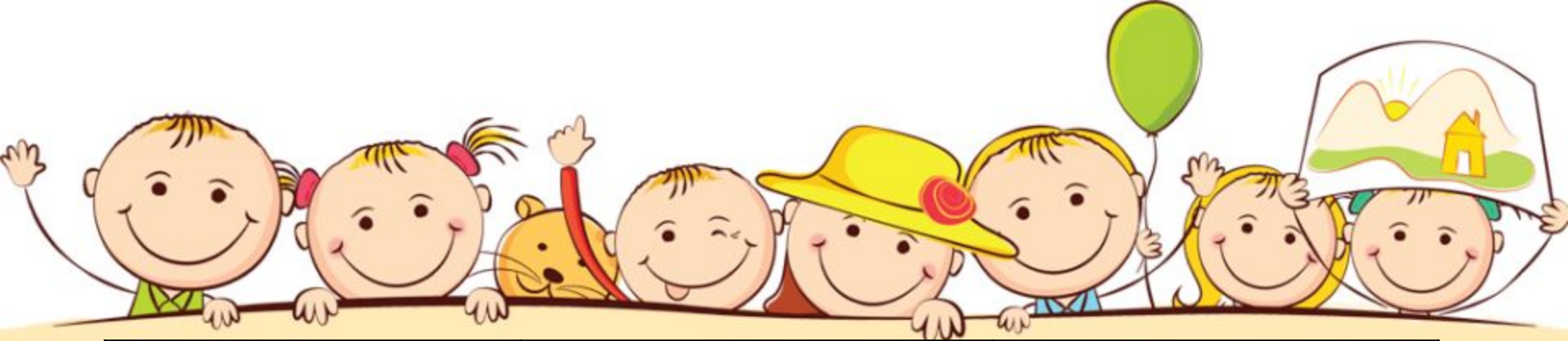
•Основной:

- Работа по плану проекта – выполнение запланированных мероприятий.

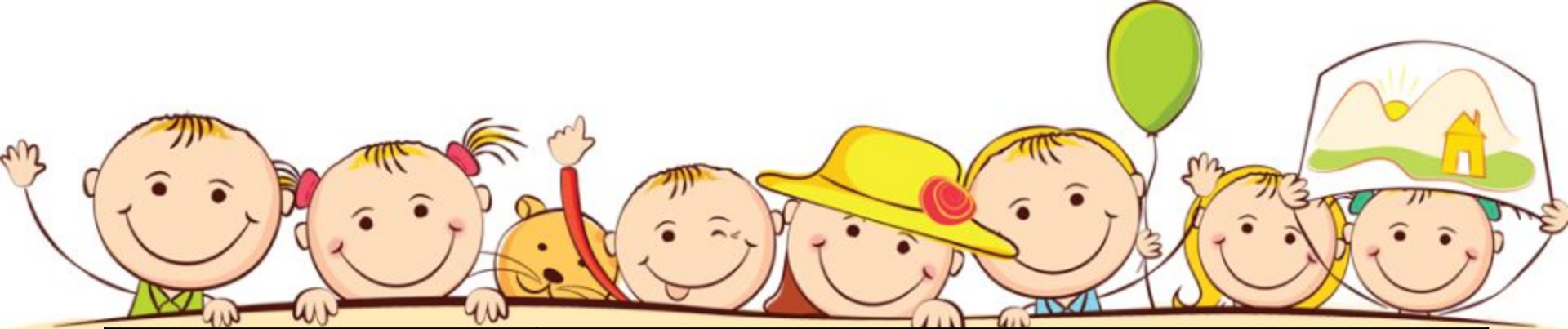
План реализации проекта



Мероприятия	Воспитатели групп	Инструктор по ФЗК
Работа с воспитателями		
Консультации	«Двигательная активность детей в течение дня»	
Круглый стол	«Значение подвижной игры в повышении двигательной активности детей»	
Семинар – практикум	Тема: «Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»	
Работа с детьми		
Ежедневная профилактическая работа	- Динамические паузы; - Гимнастика после дневного сна; - Самостоятельная двигательная деятельность детей	- Утренняя гимнастика (дыхательная гимнастика, профилактика осанки, плоскостопия)



<p>Беседы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Для чего нужна гимнастика? - Прогулки в любую погоду. - Как стать выносливее. - Одежда и здоровье. 	<p>- Подвижные и спортивные игры</p>
<p>Интервью</p>	<p>«В какие игры мы играем дома»</p>	
<p>Организация двигательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Организация подвижных игр в группе и на прогулке - Двигательные игровые паузы (между ООД) - Физминутки; - Самостоятельная двигательная деятельность 	<p>- обучение элементам спортивных игр</p>
<p>ООД</p>	<p>Ребенок и окружающий мир. Области: Физическая культура, здоровье, <ul style="list-style-type: none"> - Как устроено тело человека - Как движутся части тела Физкультура на свежем воздухе;</p>	<p>- Физкультурное;</p>



Конкурс рисунков	«Семейный отдых»	
Работа с родителями		
Анкетирование	«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»	
Консультации	«Здоровьесберегающие технологии в условиях ДОУ» «Роль подвижной игры в развитии основных движений детей»	Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка
Наглядная информация	Рекомендации родителям «Организация подвижных игр в семье» Оформление картотеки подвижных игр Рекомендации	Ознакомление с физкультурным оборудованием в зале, о важности и значении его в развитии двигательной активности
Мастерская «Умелые руки»	Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования для физкультурного уголка	
Совместная деятельность родителей и детей		
1. Проведение праздников совместно с родителями . 2. Проведение на свежем воздухе квест-путешествий.		
Презентация проекта		



• **Заключительный** Подведение итогов.

Условия реализации:

1. Материально – техническое обеспечение: кабинет методиста, компьютер, выход в Интернет.
2. Кадровое обеспечение – педагогический коллектив, родительский комитет, вспомогательный персонал.
3. Методическое обеспечение – методические пособия, литература.



Ожидаемый результат:

Реализация проекта обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей. Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу детского сада по организации двигательной деятельности детей, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также научатся играть с детьми в домашних условиях.



Продукты деятельности проекта:

Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным спортивным оборудованием, рисунки детей, рекомендации и памятки для родителей, коллажи «Игры нашего детства», фотовыставка, картотека подвижных игр.

Перспективы проекта:

Использование в работе с родителями в других детских садах (распространение опыта работы), презентация.

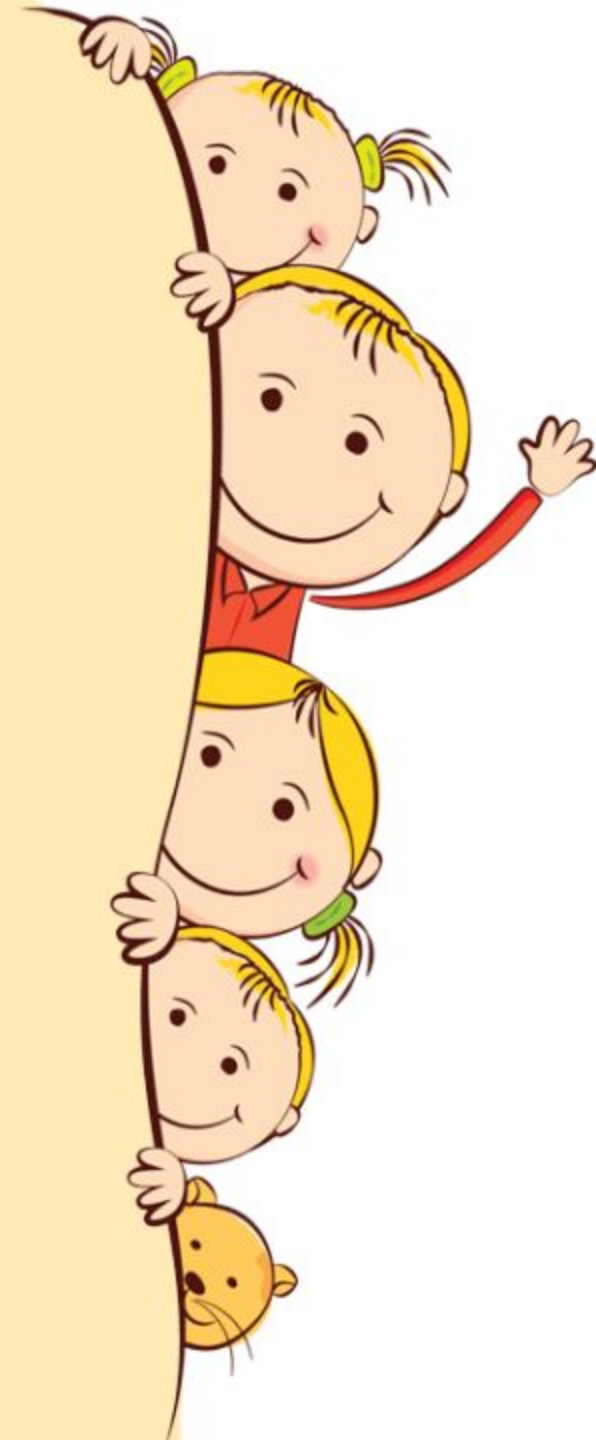


Здоровый образ жизни -

это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Цели оздоровительной работы в ДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.





Составляющие здорового образа жизни

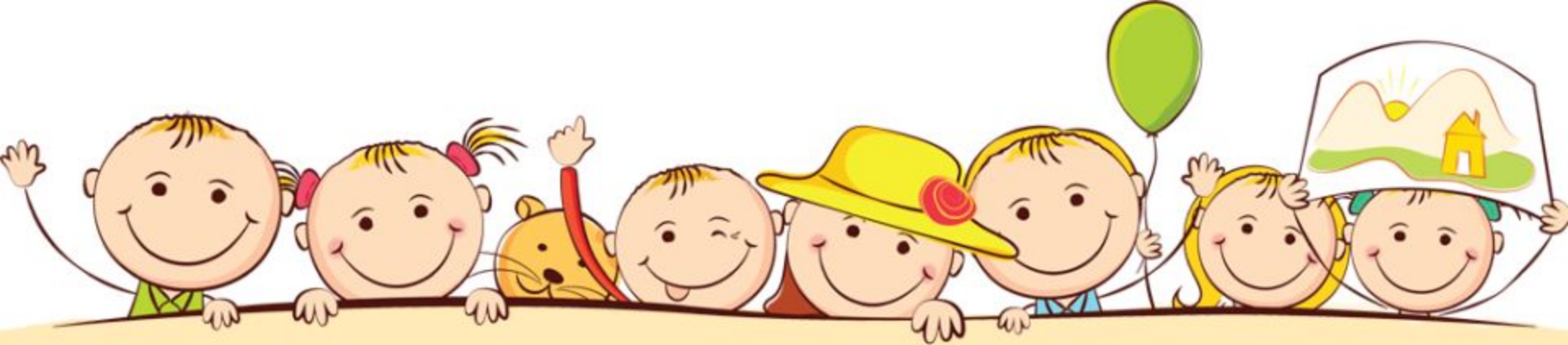
- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение





Двигательная активность, физическая культура и спорт

- ❑ эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- ❑ им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- ❑ значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- ❑ позволяет продлить активный образ жизни.



Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

1. Солнце



2. Воздух



3. Вода





Принципы закаливания

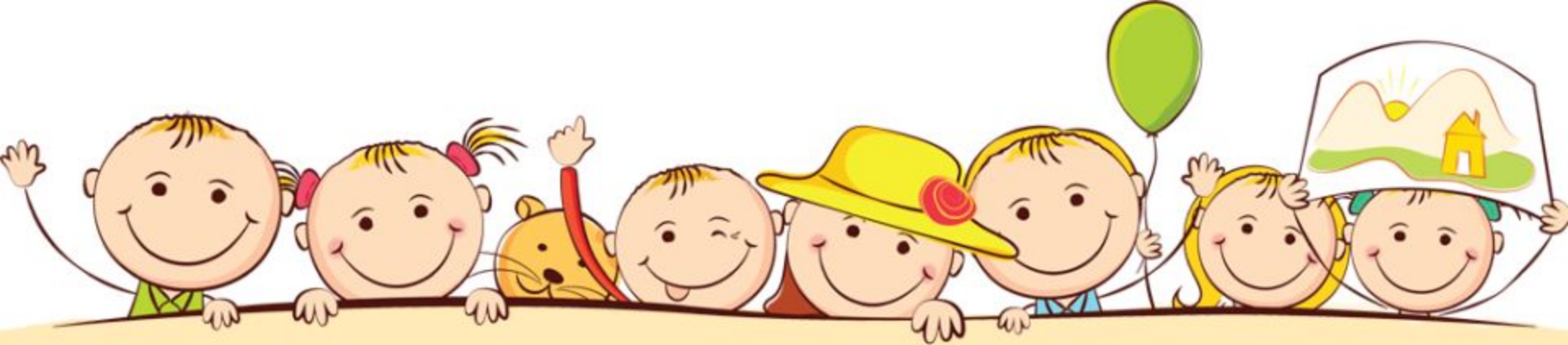
- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка





Медицинский осмотр





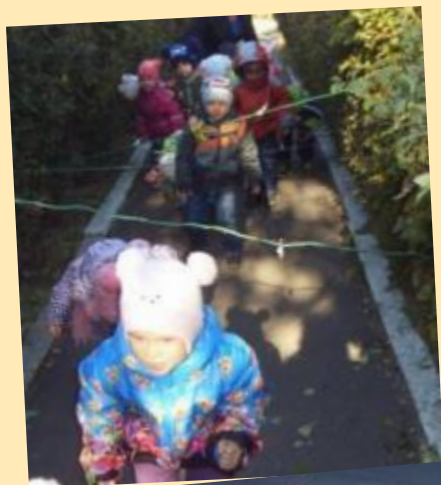
Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма.

Утренняя гимнастика на улице способствует воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни





Мероприятия с элементами здоровьесберегающих технологий на улице

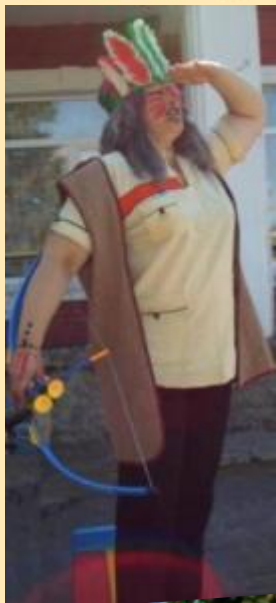


**Линейный квест
«Осенние приключения»**





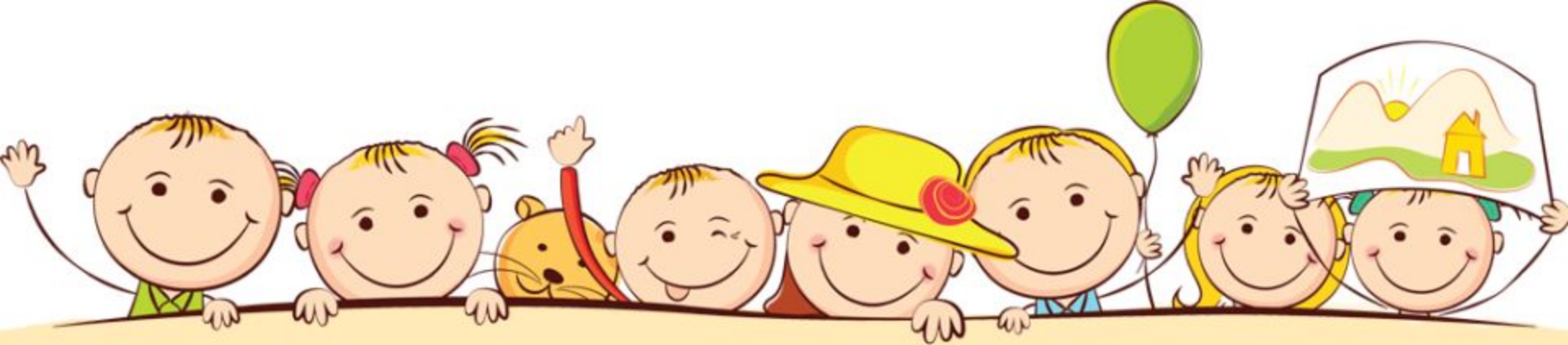
Штурмовой квест «Большой совет индейцев»





Познавательно-игровой квест «Шагалочки-смекалочки»





Осенний экологический квест «Осенний подарочек»





Осенний экологический квест «Береги природу!»





Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- **Строгое выполнение**
- **Недопустимость частых изменений**
- **Доступность**

активный

Отдых

пассивный





**Сон – важное условие для здоровья,
бодрости и высокой работоспособности
человека.**





*После того, как дети проснулись, проводится **гимнастика пробуждения**. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.*





Личная гигиена

Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека





Экологически грамотное поведение

Экскурсии в лес, прогулки, походы на луг, игры на свежем воздухе.





Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.





Музыкальный родительский квест, где родителям предлагались игровые задания по разным направлениям детской музыкальной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий.





Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ

❖ Коммуникативные игры – танцы





**Спортивно-музыкальный праздник «Я как папа»,
посвящённый 23 февраля**





**Выпускной в 1 младшей
группе**

«До свидания, ясли!»





Мероприятия с элементами здоровьесберегающих технологий



«Пасха»





«День смеха»





День защиты детей





Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.





Спасибо за внимание!