

Семейный проект «Растем крепкими и здоровыми»



Автор: Преснякова Татьяна Юрьевна
Куратор: воспитатель Маркина Наталья Алексеевна

Актуальность темы:

Не секрет, что многие молодые мамы задумываются о пользе зимних прогулок с детьми в принципе. Ведь за окном мороз, ветер, летит снег, да и солнышко показывается не так часто. Спешим сообщить, что зимние прогулки на свежем воздухе не только полезны для ребенка, но и просто необходимы! Ведь морозный зимний воздух позитивно влияет на эмоциональное и физическое состояние ребенка, тонус нервной системы, улучшает аппетит; в крови увеличивается количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина. К тому же, когда малыша переносят их тепла в холод и обратно, его организм приспособливается к изменениям окружающей среды, на воздухе закаляется иммунитет, вследствие чего повышается сопротивляемость болезням. А уж тот факт, что на холоде улучшаются сон и аппетит, не является секретом ни для кого. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность.

Проблема.

Многие родители не знают как правильно и с пользой для здоровья своих детей проводить время зимой на улице. Перед нашей семьей встал вопрос, как организовать зимние прогулки, чтобы принесли для ребенка массу ярких эмоций и положительных воспоминаний. Для этого должны быть не только пешие прогулки, но и различные зимние забавы, подвижные игры, игровые упражнения с целью закаливания и укрепления здоровья детей.

Цель проекта.

Укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма .

Задачи прогулки: оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; способствовать повышению уровня физической подготовленности детей;

- *оптимизировать двигательную активность детей;
- *способствовать познавательному-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей

Помните! формирования основ здорового образа жизни у детей возраста.

Вид проекта: краткосрочный (1 неделя), семейный, оздоровительный.

Этапы реализации проекта:

•Подготовительный этап

Изучение материала по организации прогулок детей дошкольного возраста с помощью интернет - ресурсов.

Приобретение оборудования и материала для прогулок на свежем воздухе: - санки, ледянки, лопатки, формочки для снега.

Написание проекта.

•Основной этап:

Перспективный план работы семейного проекта

Реализация проекта

1. Рассматривание иллюстраций на тему: «Зимние забавы».
 2. Рассматривание слайдов на тему: «Зимние развлечения!», «Зимние виды спорта».
- Беседы по просмотренному материалу.
3. Чтение русских народных сказок «Снегурочка» в пересказе В.И. Даля, «Два Мороза» в пересказе М.М. Ларионовича.
 4. Рассказы С.Г. Козлова «Снег пошел», Виталия Бианки «Зима» (сказка-рассказ Синичкин календарь).
 5. Стихи известных детских писателей В. Берестов «Снегопад», «Г. Ладонщиков» «Зимняя радость», И. Токмакова «Как на горке - снег, снег» Т. Шорыгина «Зима».
 6. Опрос ребенка: «Что я больше всего люблю на прогулке?». «В какие игры она хочет поиграть, и что для этого надо»

Организация и проведение семейных зимних прогулок

- катание с горки на ледянках, на санках;
- подвижные игры: «Ловишка со снежком», «Меткий стрелок», «Бой со снежками»;
- скольжение по ледяной дорожке;
- весёлое строительство - зимние постройки;
- наблюдения за зимней природой.

Результаты проекта

- Воспитать у ребенка активность, самостоятельность и инициативность;
- совершенствовать и развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку;
- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
- способствовать формированию разумного отношения к своему здоровью, а главное формировать привычку гулять зимой.

Продукт проекта

**Фотоальбом в виде презентации
«Мы зиму ждали не напрасно»**

Фотоальбом



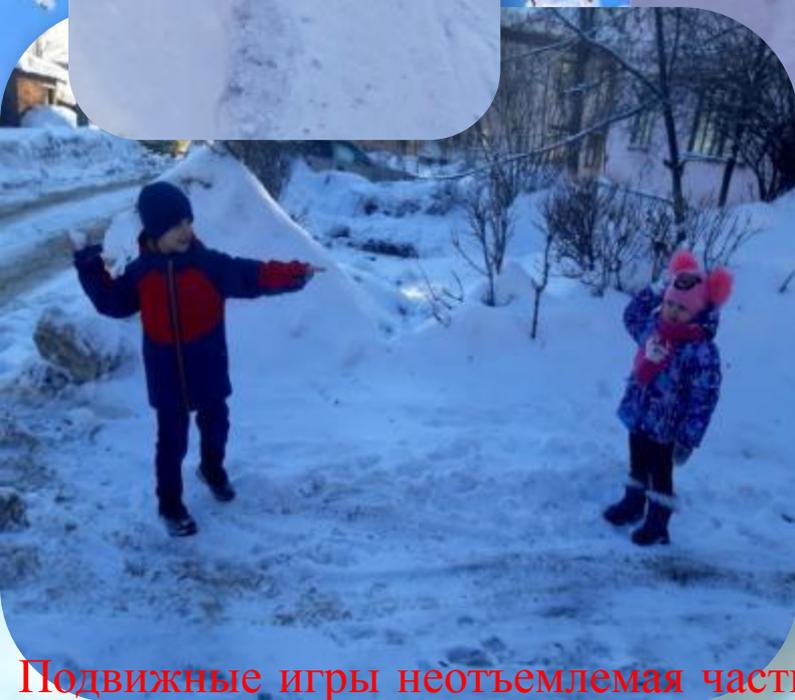
Ура! Ура! Ура! Ура!
Сегодня к нам зима
пришла,
Не злая вовсе...
Нежная,
Вся белая и снежная.

Прогулки в нашей семье с ребенком ежедневные и в любую погоду. Нас не пугает ветер, дождь, холод, мороз. Мы считаем, что ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.





Мы думаем, что регулярные прогулки на свежем воздухе зимой, делают детей более закаленными и менее восприимчивым к минусовым температурам. Мы часто гуляем на свежем воздухе в парке, по зимнему лесу.



Очень хорошая игра для малышей
«Догонялки».

Подвижные игры неотъемлемая часть зимних прогулок. В зимних подвижных играх столько разнообразия, только нужно проявить фантазию и заинтересовать ребенка. Бросались просто холодными белыми комочками безо всяких правил.



На прогулку собирались.
Одевались целый час!
Санки взяли и ледянки,
Эх, прокатимся сейчас!

Зимой главное — создать настроение. Поэтому мы решили в один из выходных слепить снеговика.





**На дворе полно снежка.
Мы слепили снеговика.
Руки, ноги, голова,
Нос-морковка, глаза два.**

**Организация и проведение семейных зимних
развлечений родителями воспитанницы в
выходные дни на прогулке
Семьи Гуровых
Фотосессия**



**Я в снежки играть люблю,
Снежные комки леплю.**



Снег лопаткой набираю,
Хлоп! – И вверх его бросаю.

Снежные ангелы



Пришла зима веселая
С коньками и салазками



Девиз нашей семьи



Не нужно бояться зимы. Есть английская пословица: «нет плохой погоды, есть плохая одежда». На зимней прогулке кроме пользы для здоровья наш ребенок получает массу новых впечатлений



Так и хочется крикнуть :
«Ох, как весело зимой!»