

МБДОУ № 160



Проект «Здоровый коллектив»

Участники проекта "Здоровый коллектив"

**Воспитан
ники**

Родители

**воспитанн
иков**

Педагоги





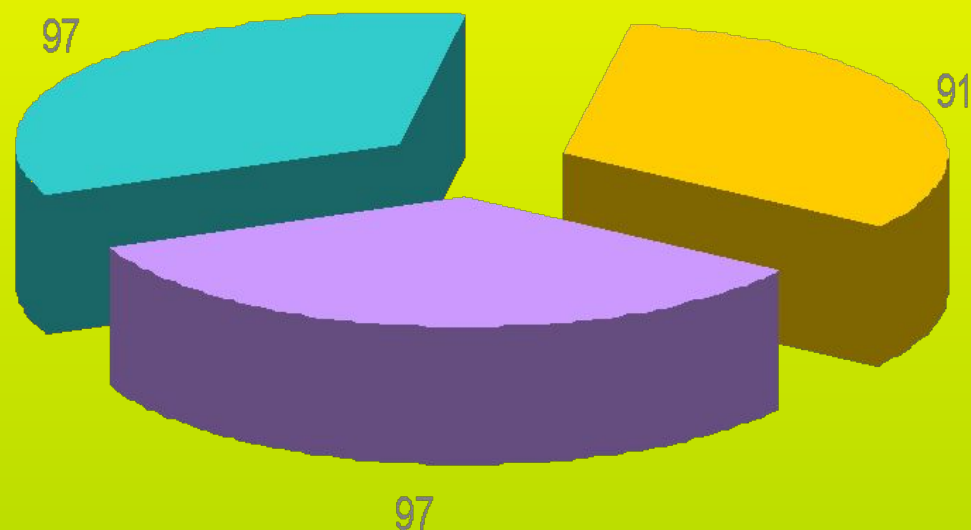
Задачи проекта:

- 1) Сформировать у всех участников проекта осознанное отношение к своему здоровью.**
- 2) Воспитывать у участников проекта потребность в здоровом образе жизни и двигательной активности.**
- 3) Создать благоприятные условия и возможность заниматься двигательной активностью в МБДОУ.**

ПРИЧИНЫ

Дети

Результаты мониторинга



■ Нарушения познавательно - речевой сферы

■ Нарушения физического развития детей

■ Нарушения эмоционально - волевой сферы



Причины

Педагоги

**Психофизическое
состояние
коллектива**

**Неврозы
Срывы
Агрессия**

**Боли в спине
Головные
боли
Усталость
глаз**

**Угнетенное
состояние
Недовольств
о**

Особая категория родителей, имеющая определенные, отличающие их от других родителей, проблемы:

- **Непринятие своих детей;**
- **Отрицание сложившейся ситуации;**
- **Умышленное ограничение общения со своими детьми;**
- **Постоянное хроническое психофизическое напряжение**

1 этап

Задачи:

- Познакомить с оздоровительной системой упражнений йоги.
- Обучить простым, базовым упражнениям.
- Познакомить с основными принципами выполнения асан (поз йоги)
- Научить расслаблению.

II этап – основной (с ноября 2013 года)

- Научить контролировать себя, точно выполнять упражнения, прислушиваться к своему телу во время выполнения упражнений
- Научить выполнять позы (асаны в связке – как одно движение, как танец)

III этап – заключительный (май 2014 года)

- Использовать мантра – йогу (пропевания) для формирования правильного дыхания
- Использовать игровую йогу и мантра-йогу в различных видах деятельности.



На занятиях учителя-дефектолога



На занятиях театрализованной деятельностью



На совместных развлечениях

Дети

Результаты:

Навыки саморегуляции

Улучшение самочувствия

Тяга к занятиям йогой

Снижение агрессивности

Развитие физических качеств

ВЗРОСЛЫЕ

- **Новый взгляд на своих детей;**
- **Улучшение показателей здоровья;**
- **Возможность больше времени проводить со своими детьми;**
- **Повышение стрессоустойчивости;**
- **Улучшение взаимоотношений в коллективе, в семье;**
- **Увлеченность спортом и своим здоровьем;**
- **Новый взгляд на жизнь.**

Верьте в свои силы!



**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!
ЧУДЕСНЫХ ВОСХОДОВ!
СПОКОЙСТВИЯ ДУХА!
И БОДРОСТИ ЙОГОВ!**