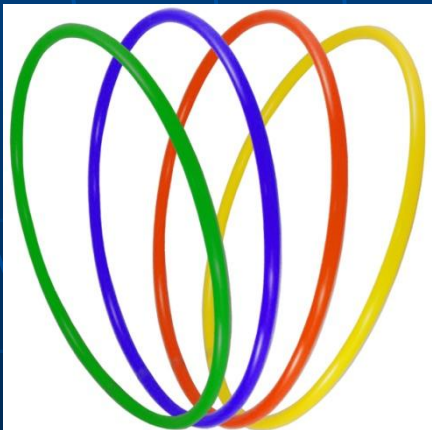


Здоровые дети - наше будущее!



Подготовительная группа № 5

Воспитатели: Новикова Ю. В.
Алфутова О.Н.
ноябрь 2015 г.

Актуальность проблемы

- *Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом .*

Этапы реализации:

1 этап - подготовительный: постановка цели и задач, выбор материалов, пополнение предметно-развивающей среды.

2 этап – практический: реализация проекта через взаимодействие с детьми, родителями; внедрение различных форм работы во все виды деятельности детей.

3 этап – обобщающий: обобщение результатов работы в форме закрепления полученных знаний.



Цель и задачи:

- способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.
- внедрение элементов хатка-йоги в утреннюю гимнастику.
- * Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- * Формировать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки;
- * Формировать моральные качества (выносливость, силу воли);
- * Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;
- * Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

Беседы

- «Мой режим дня»
- «Пожалей свою бедную кожу»
- «Береги здоровье смолоду»
- «Что такое здоровый образ жизни?»

- «Зачем нужна еда»
- «Какие бывают привычки»
- «Какими бывают болезни»
- «Правила безопасной жизни»

Худож. лит.

- «Вот какой малыш» Е.Юдина
- «Слоненок» Р.Киплинг
- «Откуда берутся болезни» Г.Зайцев
«Уроки Айболита»
- «Букварь здоровья» Л.В.Баль, В.В. Ветрова.
- «Про еду» Л.М.Шипицына
- «Девочка чумазая» А.Барто
- «Почему кот моется после еды»
Литовская народная сказка
- «Общество чистых тарелок» Б. Бруевич
- С. Михалков «Прививка»
«Приключения в стране здоровья»
Л. Либерман, В. Ланцетт

Игры

- «Съедобное – несъедобное»
- «Что едят сырым, а что вареным»
- «Правила гигиены» игра – имитация
- «Ой, ой живот болит»
- «Испорченный телефон»
- «Больница»
- «Что будет если...?»
- «Третий лишний»
- «Классики»
- «Гигантские шаги»
- «Веселая дорожка»
- «Займи свое место»
- «Допрыгни до палочки»
- «Путаница»

Пополнение предметно-развивающей среды



Проведение физкультурно-оздоровительной работы

- Режим дня
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Двигательно-оздоровительные физминутки
- Бассейн
- Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями
- Прогулки
- Дни здоровья
- Физкультурные досуги
- Самостоятельная двигательная активность
- Работа с родителями

Хатха йога

В настоящее время в практике дошкольных учреждений в качестве средств оздоровления детей, повышения уровня физической подготовленности используются различные виды дыхательных, релаксационных упражнений, точечный массаж, витаминотерапия, фитотерапия, различные виды гимнастики: ритмическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, у-шу, хатха-йога.

Хатха-йога - это древняя индийская система поддержания тела в оптимальном физическом состоянии. Буквальный перевод слова хатха - мощь, неистовство, насилие, необходимость, усилие. Ха - солнце, тха - луна, то есть союз солнца и луны, активности и расслабления. Изначальная цель хатха-йоги, заключается в приведении тела в состояние полного здоровья, чтобы тело не являлось бременем духовного развития. Практика хатха-йоги состоит главным образом в выполнении асан, статических поз.



Неделя игры и игрушки.

3 этап – обобщающий



Физкультурный досуг



Спасибо за внимание!