



ТАК ПРОСТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Подготовили: воспитатель
Дышкант И.С.

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Тип проекта: информационно - практико-ориентированный.

Участники проекта: воспитатели группы, педагог по физической культуре, психолог, родители, дети.

Продолжительность: Краткосрочный

Объект исследования: процесс оздоровления детей во второй младшей группе № 10 МАДОУ № 20

Предмет исследования: традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей среднего дошкольного возраста.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА- ЭТО ЗДОРОВЬЕ

- Здоровье характеризуется как „состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов,,
- В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

- Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, увеличение физической и умственной работоспособности.
- Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве;
- Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Цель: создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей. Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

□ **для детей:**

- - сформировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять своё здоровье;
- - повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- - расширить двигательные возможности ребёнка за счёт освоения новых движений и упражнений.
- - воспитывать социально-значимые личностные качества: целеустремлённость, организованность, инициативность, трудолюбие;
- - активизировать детей художественно-творческой деятельностью.
- - повышать эмоциональное благополучие ребёнка за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных мероприятий физической направленности.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

□ *для воспитателей:*

- - обогащать физкультурно-оздоровительную среду в ДОУ за счёт приобретения физкультурного инвентаря и изготовления нестандартного физкультурного оборудования из доступных материалов.

□ *для родителей:*

- - повысить педагогическую культуру родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей;
- - приобщить родителей к жизнедеятельности ДОУ с помощью внедрения наиболее эффективных форм сотрудничества;
- - укрепить детско-родительские взаимоотношения путём проведения совместных мероприятий;
- - уделять особое внимание пропаганде здорового образа жизни ;
- - оказывать посильную помощь ДОУ в обогащении физкультурно-оздоровительной среды в целях профилактики детских заболеваний и повышения интереса к физическим упражнениям.



ОРГАНИЗАЦИОННО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- **Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.**
- **Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».**
- **Консультации родителей: Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребенка».**
- **Экскурсии и целевые прогулки.**
- **Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта.**
- **Беседы**
- **Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п.**

ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ ЭТАП

1. **«Здоровье – образ жизни»** (психоэмоциональные игры; игры- упражнения для выработки правильной осанки; игры для двигательной активности; оздоровительные игры, дидактические игры, закаливание).
2. **«Узнай себя лучше»** (НОД по развитию представлений о мире и о себе).
3. **«Здоровье своими руками»** (совместная продуктивная деятельность детей и родителей).
4. **«Кладезь здоровья»** (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).
5. **«Путешествие в страну здоровья!»** (оздоровительные досуги, тематические прогулки, игровая деятельность).
6. **«В помощь родителям!»** (информация, выставки поделок, опросы, анкетирование, консультации.)

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»

Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.

- Утренняя гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика после сна
- Ходьба по «тропе здоровья» (массажным дорожкам)
- Пальчиковая гимнастика
- Глазная гимнастика
- Закаливания
- Точечный самомассаж
- Физкультурные занятия

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

