

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №24
муниципального образования Усть-Лабинский район

Социально – значимый проект
Тема: «Здоровые дети – здоровая нация»

Автор проекта:
Чумакова С.В

2. Результаты участия воспитанников в проектной (социально - значимой) деятельности (п. 1.5)

Социально-значимый проект, направленный на формирование у детей осознанного и ответственного отношения к своему здоровью «Здоровые дети – здоровая нация»

Паспорт проекта

1	Наименование проекта (тема)	«Здоровые дети – здоровая нация»
2	Авторы проекта	Чумакова С.В. воспитатель
3	Цели внедрения инновационного проекта	Формирование у детей осознанного и ответственного отношения к своему здоровью. Вооружить знаниями, умениями и навыками необходимыми для сохранения своего здоровья.
4	Длительность проекта	С 01 сентября 2018 -31 мая 2019г.
5	Участники проекта	Педагоги, дети старшей группы, родители (законные представители)воспитанников.
6	Задачи внедрения проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.2. Воспитать бережное отношение к своему здоровью.3. Познакомить со строением своего тела.4. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.5. Прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм.6. Познакомить детей с правилами правильного питания.7. Расширить и углубить представления детей о путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях.8. Продолжать знакомить с правилами гигиены.9. Привлечь внимание родителей к данному вопросу и участию в проектной деятельности.

7	Основная идея предлагаемого проекта	Идея проекта состоит в том, чтобы сформировать у ребёнка сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, заложить направление к здоровому образу жизни.
8	Новизна	Новизна проекта состоит в освоении дошкольниками опыта здорового образа жизни, который осуществляется через взаимодействие педагогов ДООУ, родителей(законных представителей) воспитанников, социума, с углублённой (расширенной) практической частью.
9	Практическая значимость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у дошкольников развитие самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью. 2. Привлечь внимание родителей к данному вопросу и участию в проектной деятельности. 3. Способствовать проявлению умения правильно питаться, одеваться, гигиеническим навыкам. 4. Приобрести знания о том, как сохранить своё здоровье и укрепить свой организм физическими упражнениями, подвижными играми, занятием спортом. 5. Иметь представление о строении тела человека, о значимости частей человеческого тела и внутренних органов. 6. Привлечь родителей в процесс познания и освоения детьми навыков здорового образа жизни. 7. Формировать у дошкольников умение применять в жизни полученные знания по здоровью сбережению.
10	Механизм реализации проекта	
10.1	1 этап	Организационно-подготовительный
10.1.1	сроки	01 сентября по 30 сентября 2018
10.1.2	задачи	<ul style="list-style-type: none"> -подбор материалов по теме проекта; -составление плана основного этапа проекта; -беседа с родителями о целях и задачах проекта, привлечение их к сотрудничеству; -подбор литературы: познавательной, публицистической, художественной для взрослых и детей; -подбор наглядно-дидактических пособий,

		демонстрационного материала.
10.1.3.	Полученный результат	Разработаны этапы работы и план мероприятий проекта. Подобран методический материал.
10.2	2 этап	Реализационно-практический
10.2.1	сроки	01 октября 2018г по 31 марта 2019г
10.2.2.	задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). 2. Формирование установки на использование здорового питания. 3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом. 4. Соблюдение режима дня. 5. Продолжать воспитывать у детей потребность знать всё о себе и о своём теле. 6. Сформировать знания о том, что чистота – залог здоровья. 7. Формирование знаний о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. 8. Воспитывать желание быть красивым и здоровым. 9. Взаимодействовать с родителями в подготовке и проведении мероприятий (занятий, развлечений, праздников, выставок и др.)
10.2.3.	Полученный результат	<ol style="list-style-type: none"> 1. У детей сформированы навыки способствующие сохранению и укреплению физического и психического здоровья. 2. Имеют устойчивые знания о гигиенических правилах, режиме дня. 3. Дети имеют представление о строении и функции тела человека. 4. Каждый ребёнок осознанно стремится укрепить своё тело и заботится о своём здоровье. 5. Изготовление коллажа «Подарки Мойдодыру». 6. Способны управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных, ценностных представлений о собственной безопасности. 7. Дети знакомы с разными видами спорта и имеют огромное желание заниматься в городских спортивных секциях.

10.3	3 этап	Итогово - аналитический
10.3.1	сроки	01 апреля по 31 мая 2019 г
10.3.2.	задачи	<p>Изготовить макет «Мини-спортзал».</p> <p>Провести экскурсию на городской стадион.</p> <p>Изготовить коллаж «Мы дружим со спортом».</p> <p>Провести викторину с родителями(законными представителями) «Спорт – это жизнь».</p> <p>Провести презентацию проекта «Здоровые дети – здоровая нация»</p>
10.3.3.	Конечный результат	<ol style="list-style-type: none"> 1.Создание системы совместной деятельности всех участников проекта. 2.На основе систематизации и обобщения знаний у детей сформированы интерес к проблеме здорового образа жизни, понимание того, что может быть при неправильном питании, при ограниченном количестве движений и т.д. 4.Оптимизация уровня двигательной активности детей в режиме дня. 5.В процессе реализации проекта при активном участии родителей были созданы: макет «Мини – спортзал», коллаж «Мы дружим со спортом», альбом стихов, загадок, пословиц и поговорок о здоровом образе жизни, альбом о видах спорта и спортсменов Кубани. Оформлена картотека дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых игр. 6.Дети вместе с родителями, принимают активное участие в общественно значимых мероприятиях, полезных делах. 7.Подобраны беседы с детьми, консультации для родителей и педагогов. 8.Ретрансляция знаний, умений и навыков, полученных в ходе реализации проекта, среди детей и взрослых в домашней обстановке и т.д..

ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»

Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым:
пусть он работает, действует,
бегает, кричит, пусть он
находится в постоянном движении!
Жан-Жак Руссо

Актуальность. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире основные позиции. Поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. В наш стремительный век новейших технологий, увлечение детьми компьютерными играми, малоподвижного образа жизни проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Наблюдается тенденция к ухудшению здоровья дошкольников. Поэтому формирование у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья – первостепенная задача педагогов и родителей. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Цель:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
3. Обучение детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Задачи:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта;
- прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм;
- познакомить детей с правилами правильного питания;
- закреплять представления о пользе фруктов и овощей;
- продолжать знакомить с правилами гигиены;
- убедить детей, что режим дня – основа жизни.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 6-ой год жизни.

Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное (разные виды детской деятельности:

познавательно-речевая, изобразительная, ручной труд, театрализованная, игровая, физическая).

Участники проекта: дети, воспитатель группы, родители (законные представители).

Тип проекта: социально–значимый, практико-ориентированный, групповой.

Форма поведения: занятия, экскурсии, походы, самостоятельная деятельность детей, игры, занятия с использованием спортивного оборудования, праздники, развлечения, работа с родителями.

Продолжительность: долгосрочный проект.

Ожидаемые результаты: ретрансляция знаний, умений и навыков, полученных в ходе реализации проекта, среди детей и взрослых в ДОУ и домашней обстановке. Фотовыставка, коллажи, альбомы, макет спортивной площадки, картотеки, физкультурно-театрализованные развлечения.

Этапы работы с детьми над проектом «Здоровые дети – здоровая нация»

Этапы	Формы работы с детьми и родителями	Задачи	Время проведения	
			Месяц	Режим дня
1	2	3	4	5
I	1. Анкетирование родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	Сентябрь	
	2. Создание проблемной ситуации	Развитие образного мышления, способности принимать решения, ставить задачи, планировать действия.	Сентябрь	
	3. Поход в осенний лес (берёзовую рощу)	Помочь участникам испытать радость, эмоциональный подъём от созерцания красоты природы, подвижных игр, стихов, загадок.	Сентябрь	I пол. дня
	4. Изготовление нестандартного оборудования	Создание необходимой развивающей среды	Сентябрь	

5 ООД «Разноцветная игра»	В ходе занятия дать детям возможность испытать радость, эмоциональный подъём от общения со сверстниками, решения проблемных ситуаций, физических упражнений, почувствовать свою значимость.	Сентябрь	I пол. дня
6. Родительское собрание. «Здоровый образ жизни в семье»	Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни	Сентябрь	II пол. дня
7. Памятка для родителей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Напомнить родителям о большой значимости природных закаляющих процедур.	Сентябрь	
8. Фотовыставка «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Оформить фотовыставку об активном отдыхе детей и родителей в течение года. Активизировать желание детей делиться своими впечатлениями, эмоциями, пожеланиями, вызывая интерес у собеседников.	Сентябрь	
9. Спортивные игры	Знакомство с разными видами спортивных игр, закрепление знаний спортивного оборудования и видов спорта. Формирование глубокого, ритмичного вдоха-выдоха, развитие координаций движений, укрепление мышц, ориентировки в	Сентябрь	I–II пол. дня

		пространстве.		
	10. Развлечение «Вместе с мамой, вместе с папой».	Познакомить родителей с вариантами физических упражнений, которые можно выполнять вместе с ребёнком в игровой форме в домашних условиях. Дать возможность почувствовать радость от общения с ребёнком.	Конец сентября	II пол. дня
	11. Буклет для родителей «Играем вместе»	Познакомить родителей с играми, в которые можно поиграть с ребёнком дома.	Конец сентября	
	12. Рекомендация родителям «Какую обувь покупать детям»	Научить, как правильно подбирать обувь по сезонам и спортивную для занятий физической культурой.	Октябрь	

II	13. Консультация «Правила закаливания детей»	Познакомить родителей с видами закаливания и правилами их проведения.	Октябрь	
	14. Заучивание пословиц	Знакомство с пословицами о спорте и физкультуре	Октябрь	II пол. дня
	15. ООД «Полезные и вредные привычки»	Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем	Середина октября	I пол. дня

16. ООД «Игры, которые нас лечат»	Способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию	Октябрь	I–II пол. дня
17. Консультация для родителей: «Какими видами спорта можно заниматься дома»	Знакомство с видами спорта, которыми можно заниматься дома	Ноябрь	
18. ООД «Как возникают болезни»	Продолжать знакомить с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами	Ноябрь	I пол. дня
19. Круглый стол с родителями (законными представителями) «Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ»	Ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребёнка в семье	Середина ноября	II пол. дня
20. Консультация для родителей «Как заинтересовать ребёнка физкультурой»	Познакомить с приёмами и методами, как заинтересовать ребёнка заниматься физической культурой»	Середина ноября	
21. ООД «Вот я какой » (Мой организм)	Учить детей любить себя и своё тело. Познакомить с частями тела человека.	Конец ноября	I пол. дня
22. Консультация для родителей «Всё о правильной осанке»	Знакомство родителей с причинами нарушения осанки	Декабрь	
23. ООД (лепка) «Человек»	Закрепление знаний о частях тела человека, учить соблюдать пропорции тела.	Декабрь	I пол. дня
24. ООД физкультурные в игровой форме (сюжетные занятия) «Зачем носик	Развитие правильного дыхания, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, закрепление	Декабрь	I–II пол. дня

малышам?», «Зачем ножки малышам?»	знаний о частях тела.		
25. Консультация для родителей «Уход за волосами, зубами и телом»	Показать необходимость гигиенических процедур в семье	Январь	
26. ООД «Сказка о зубной щётке и зубной пасте »	Учить правильно чистить зубы, пользуясь зубной Щёткой и зубной пастой. Дать знания о том, что чистота – залог здоровья. Воспитывать привычку ежедневного ухода за зубами.	Январь	I пол. дня
27. ООД (ИЗО) «В гостях у Мойдодыра»	Закрепить знания о гигиенических принадлежностях, учить рисовать предметы с натуры, вырезать их, оформлять коллаж «Подарки Мойдодыра».	Конец января	I пол. дня
28. ООД «Спорт – это здоровье»	Закрепление знаний о различных видах спорта, об олимпиаде.	Февраль	I пол. дня
29. ООД «Осанка – зеркало здоровья»	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам.	Середина февраля	I пол. дня
30. Выставка «Наша гордость»	Познакомить детей с достижениями сверстников в разных видах спорта (фото, дипломы, грамоты, благодарности, медали), дать возможность поделиться своими впечатлениями и радостью.	Февраль	

31. ООД «Скелет и мышцы человека»	Познакомить детей с мышцами и их ролью. Продолжать воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле.	Середина февраля	I пол. дня
32. Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни	Привлекать детей к созданию советов и рекомендаций для героя (Бабы-Яги, Кошечки Бессмертного и др.)	Конец февраля	II пол. дня
33. Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Побуждать родителей к совместному участию в спортивных соревнованиях. Учит радоваться маленьким победам своих детей.	Конец февраля, начало марта	II пол. дня
34. ООД «Витамины мои друзья»	Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.	Март	I–II пол. дня
35. Оформление альбома с фотографиями «Полезные блюда»	Совместно с родителями дети готовят полезные блюда в домашних условиях, оформляют рецепт и фотографию блюда, обмениваются рецептами.	Март	
36. ООД физкультурные в игровой форме (сюжетное занятие) «Приключение макарончиков».	Развивать у детей воображение, умение перевоплощаться в задуманный образ, укрепление мышц и связок детского организма, закрепление знаний о продуктах питания.	Март	I–II пол. дня
37. ООД «Зачем человек ест»	Познакомить детей с правилами правильного питания	Середина марта	I пол. дня

	38. Семейный час «Спортивно-музыкальное развлечение с родителями и детьми» «Витаминка в гостях у ребят»	Побуждать родителей к совместному участию в спортивных соревнованиях, в подготовке атрибутов и сюрпризных моментов.	Конец марта	II пол. дня
--	---	---	-------------	-------------

1	2	3	4	5
III	39. Совместная деятельность взрослого и детей «Мини-спортзал» (изготовление макета)	Развивать память и воображение, использовать бросовый материал в изготовлении спортивных снарядов, закреплять умение работать сообща.	Апрель	I–II пол. дня
	40. Экскурсия на стадион	Воспитание стремления заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных соревнований	Середина апреля	I пол. дня
	41. Консультация для родителей «Как провести выходной день с детьми»	Предложить родителям проведение выходных дней вне дома. Поездки, путешествия, прогулки, экскурсии с играми и физической нагрузкой на детский организм.	Середина апреля	
	42. Изготовление коллажа «Мы дружим со спортом»	Развитие творческого воображения, использование бросового материала. Закрепление знаний о видах спорта.	середина апреля	I пол. дня
	43. ООД «Наша спортивная гордость» (знаменитые спортсмены нашего края)	Познакомить детей с известными спортсменами по разным видам спорта, с их достижениями, особенно с нашими земляками.	Конец апреля	I пол. дня
	44. Викторина с родителями «Спорт – это жизнь»	Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вызывать желание делиться своими знаниями с детьми, закреплять	Конец апреля	II пол. дня

		умение работать сообща, помогать и поддерживать друг друга.		
	45. Презентация проекта «Здоровые дети – здоровая нация»	Подготовка к презентации проекта: распределение ролей между детьми, изготовление костюмов, атрибутов, приглачительных билетов. Подвести итог полученным детьми и родителями знаний и умений в ходе реализации проекта.	май	I пол. дня

**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»
(материалы к родительскому собранию)**

Анкета для родителей

Уважаемые родители просим Вас ответить на вопросы анкеты, которая поможет нам улучшить качество знаний во время работы с детьми.

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребёнка? _____

2. Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные? _____

3. Применяете ли вы сами какие-либо закаливающие средства? _____

4. Какие виды закаливания вы проводите? _____

5. Делаете ли вы сами зарядку по утрам? _____

6. Каким видом спорта вы увлекаетесь? _____

7. Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия? _____

8. Что бы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребёнка? _____

9. Какую помощь вы можете предложить в нашей группе для оздоровления детей? _____

Спасибо за сотрудничество!

**Сообщение на тему:
«Здоровый образ жизни в семье»**

Уважаемые родители, человеческое дитя – здоровое... развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни.

Воспитание детей – большая радость, и большая ответственность, и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка должна быть

приоритетной в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Решающая роль в формировании личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед

школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе. Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях (на которых у детей формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координация движений), а также в игровой деятельности детей. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание? Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Заниматься им должны уже сейчас, когда ребёнок ходит в д/с.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Для этого родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в д/с. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов в физическом развитии наших детей и зложим направление к здоровому образу жизни.

Темы занятий в рамках проекта

1. «Полезные и вредные привычки».
2. «Игры, которые нас лечат».
3. «Как возникают болезни».
4. «Вот я какой».
5. «Человек».
6. «Зачем носик малышам?».
7. «Зачем ножки малышам?».
8. «Сказка о зубной щётке и зубной пасте».
9. «В гостях у Мойдодыра».
10. «Спорт – это здоровье».
11. «Осанка – зеркало здоровья».
12. «Скелет и мышцы человека».

13. «Витамины мои друзья».
14. «Приключение макарончиков».
15. «Зачем человек ест».
16. «Мини – спортзал».
17. «Наша спортивная гордость».

Рекомендации для детей

1. Как мы просыпаемся.
2. Физические упражнения для исправления осанки.
3. Заповедь о здоровом образе жизни.
4. Какие пищевые продукты помогают стать закалённым.
5. Игры, которые нас лечат.

Консультации для родителей и педагогов

1. Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми.
2. Здоровье – дело престижное (ходите босиком).
3. Больше внимания осанке.
4. Какими видами спорта можно заниматься.
5. Уход за волосами, зубами, телом.
6. Рекомендация родителям: «Какую обувь покупать детям»

Родительские собрания

1. Пропаганда здорового образа жизни в семье.
2. Физическое развитие ребёнка в семье.

Праздники, развлечения, совместная продуктивная деятельность взрослого и ребёнка:

1. «Папа, мама, я – спортивная семья» - спортивный праздник
2. «Витаминка в гостях у ребят» - развлечение
3. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» - фото выставка.
4. «Подарки Мойдодыру» - коллаж.
5. «Мы дружим со спортом» - коллаж.
6. «Спорт – это жизнь!» - викторина.
7. «Здоровые дети – здоровая нация» - презентация проекта.

Рекомендации родителям о том, какую обувь покупать детям

Уважаемые родители!

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5–1 см. Стопа должна не

только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.

2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.

3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.

5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого) босой стопы, занимаемой ими при нагрузке. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.

6. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.

7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водоупорной, из гибкого и эластичного материала.

Ориентировочные сроки контрольных проверок, не пора ли сменить обувь?	
До 4 лет	Каждые 4–3 недели
До 10 лет	Каждые 8–12 недель
12–15 лет	Каждые 16–20 недель
Свыше 15 лет	Каждые полгода

Рекомендация для детей и родителей

Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов**. Слово «витамин» происходит от латинского «вита», что значит «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные

биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1–2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.

Рекомендация для детей и родителей

Физические упражнения для исправления осанки

1. И. п.: лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

2. И. п.: встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

3. И. п.: лечь на живот, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее, стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх – назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

5. И. п.: сесть на стул (табурет), руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной частях, опуская голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

6. И. п.: лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

7. И. п.: лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза – вдох. Опираясь руками и ногами о пол, сделать мостик. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

8. И. п.: поставить два стула спинками внутрь, сесть, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх-вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9. И. п.: стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад – вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания ее лбом. Темп медленный. Вернуться в и. п. – выдох.

Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 4–7 лет

Вводная часть.

Обычная ходьба. Продолжительность ходьбы 40–60 сек. Проверяя осанку перед зеркалом голову не опускать, встать прямо, плечи опустить и отвести назад. Грудную клетку развернуть. Дети выполняют упражнения в соответствии со стихотворением:

Мы проверили осанку
И свели лопатки,
Мы проходим на носках
И пойдём на пятках,
А затем – как все ребята
И как мишка косолапый.

Основная часть.

1. «Куры». И. п. – наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову; вдох – основная стойка, руки к плечам; выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3–5 раз.

2. «Самолёт». И. п. – основная стойка; вдох – поднять голову, развести руки в сторону, ладонями вверх; выдох – поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза – и. п.

3. «Насос». И. п. – основная стойка; вдох – и. п.; выдох – наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

Это очень просто – покачай насос и ты,
Вправо, влево руками скользя.
Назад и вперёд наклониться нельзя.

Повторить упражнение 4–6 раз.

4. «Большой и маленький дома». И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 4–6 раз.

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Мишка наш пошёл домой,
Да и крошка зайинька.

5. «Цветы». И. п. – основная стойка; дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперёд, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик наклониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались быстро в цветочном букете.

Повторить упражнение 6–8 раз.

6. «Ёж». И. п. – лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой. Вдох – и. п.; выдох – обхватив руками колени, прижать их к груди. Пауза – потянуться.

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся –
Ёжик сладко потянулся.

Повторить упражнение 4–6 раз

7. «Трубач». И. п. – сидя, кисти сжаты, имитировать держание трубы. Поднося руки ко рту, дети произносят стихотворение:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

Заключительная часть.

«Катаемся на лыжах».

Ходьба по залу: выполнять шаг лыжника, одна рука впереди, вторая сзади; через каждые 15–20 шагов выполнять спуск с горы произнося «ух-х-х».

Мы идём сейчас на лыжах
То быстрее, то потише.
Пусть высокая гора –
Не боится детвора!

Продолжительность 30–50 сек. Ходьба с правильной осанкой, упражнение на восстановление дыхания и расслабление.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Тема: «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»

Уважаемые педагоги! Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей (питание, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаляющих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольного учреждения – вырастить ребенка физически здоровым, инициативным, разносторонне развитым как в художественном, так и эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенству, саморазвитию, адаптации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику дошкольного образования модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в

поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Первым и основным видом деятельности ребенка раннего возраста является совместная игра с членами семьи в домашних условиях и с детьми в коллективе. Игра как вид деятельности в коллективе для дошкольника – это важный фактор в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, развития смысловой памяти. В дошкольном возрасте с развитием речи растут возможности познания окружающего мира, способность к усвоению знаний на основе словесных объяснений и наглядных представлений правил игры. Основой развития ребенка являются чувственное познание и наглядно-образное мышление. Формирование пространственного представления играет большую роль в психическом развитии ребенка и служит основой для овладения математическими понятиями. В игре у детей развиваются продуктивные виды деятельности, совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения, формируются нравственность и внутренняя оценка ситуации, поступка. Дети в коллективной игре учатся умению подчиняться общим правилам игры, строить свои отношения со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, что способствует формированию психологической готовности к школьному обучению. Ориентировочно-познавательное действие становится основной единицей нервно-психического развития (НПР) ребенка. Ребенок от хаотических действий в период бодрствования, использования различных вариантов и целенаправленных проб в сюжетной и сюжетно-ролевой играх подходит к зрительной ориентировке и практическому применению приобретенных знаний в жизни.

В дошкольном возрасте проявляется стойкий интерес к продуктивным видам деятельности (рисованию, конструированию, лепке, рукоделию, компьютерным играм и др.). Умение ребенка решать задачу методом зрительной ориентировки и практического подбора деталей конструктора или предметов другой предложенной игры является важным показателем его НПР. В старшем дошкольном возрасте развивается воля, совершенствуется внимание. Ребенок способен оценить ситуацию, выделить позитивные побуждения и отвергнуть безнравственные предложения. Воспитание детей предусматривает привлечение их к обсуждению целей и задач планируемого игрового праздника, оформления помещения для его проведения. Установление положительного эмоционального контакта между детьми при выполнении заданий легкого варианта поддерживает интерес к празднику, доступные задания игрового характера способствуют достижению успеха.

В быту, играх и занятиях, организованных в дошкольном учреждении, дети овладевают простыми счетными операциями и математическими понятиями. Это еще одна ступень в становлении ребенка, его умственного развития, формировании абстрактного мышления.

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать

двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быстроту, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение задания посредством дополнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например это могут быть, упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка вращается вперед, назад, прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отбивание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо, фиксированное на соответствующей возрасту ребенка высоте) и т. д. Мячи могут быть маленькими, большими, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию ловкости создание непривычных условий выполнения упражнений при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движений, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре развитию ловкости способствуют интенсивность движений, сложность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это качество как необходимый компонент для развития быстроты, выносливости, ловкости детей при выполнении физических упражнений. С целью развития силы у дошкольников можно рекомендовать различные упражнения: отжимание в упоре; приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места; ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упражнения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2–3 шага и др. Чередование упражнений в различных сочетаниях поддерживает интерес детей к занятиям, развивает группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Первыми выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, затем – упражнения для ног, туловища и отдельных мышечных групп. Завершаются физкультурные занятия силовыми играми, позволяющими при относительной усталости детей использовать положительный эмоциональный фактор. Силовые упражнения должны занимать по времени не более трети всего физкультурного занятия. Несколько упражнений

выполняют по 4–5 раз. Оцениваются силовые качества путем контрольного тестирования.

Движение является результатом сочетания возбуждения и рационального расслабления в мышцах. Отсутствие расслабления ведет к скованности движений, к напряженности. В упражнениях, требующих выносливости, выполнения скоростных движений, отсутствие рационального расслабления приводит к излишней трате сил и способствует более быстрому проявлению утомления и снижению скорости. Движения, применяемые для развития способности к произвольному (рациональному) расслаблению мышц, представлены четырьмя группами:

- свободное раскачивание руками в плечевых и локтевых суставах;
- движения в плечевом поясе за счет поворотов туловища;
- потряхивания руками, поочередное встряхивание ногами;
- расслабленное «падение» туловища, поднятых рук и ног.

Упражнения повторяют 5–6 раз; между ними предусматривают минутный отдых. Основой различных методик овладения произвольным расслаблением мышц в покое являются самовнушение, самоуказания, самоприказы. В дошкольном возрасте детей следует учить выполнять движения легко и свободно.

Равновесие – это способность к сохранению устойчивости положения тела в условиях разнообразных движений (динамическое равновесие) и поз (равновесие в статических положениях). Для развития равновесия используются упражнения с уменьшением площади опоры (на носках, одной ноге), ограничения ширины дорожки, обозначенной спортивными снарядами и предметами, а также изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использовании мячей и других предметов. Частая смена положения центра тяжести тела, переходы от динамической работы мышц тела к спокойной статической позе, остановка после ходьбы или бега, перешагивание через препятствия тренируют ощущение положения тела в пространстве, развивают умение удерживать правильную позу.

МОДЕЛЬ КРУГЛОГО СТОЛА С РОДИТЕЛЯМИ НА ТЕМУ: «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ И ДООУ» (старшая группа)

Цель: ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребенка в семье и ДООУ.

Задачи: пополнить знания родителей о литературе по организации физического воспитания детей в условиях семейного быта и ДООУ, которая дает рекомендации о том, как растить детей здоровыми, закаленными, физически крепкими.

Предварительная работа: беседа с родителями, в ходе которой обсуждаются следующие вопросы:

1. Какие естественные факторы природы (воздух, вода, солнечное облучение) используете вы для проведения закаливающих процедур?
2. Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?
3. Как вы выбираете и организовываете нужные для ребенка физические упражнения?
4. Какие новинки методической литературы вы используете, чтобы ответить для себя на данные вопросы?

Ход и содержание

Воспитатель. Цель физического воспитания детей – последовательное физическое совершенствование, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Необходимо добиваться того, чтобы дети обладали крепким здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития.

Правильное разностороннее физическое формирование обеспечивает своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для повседневной практической деятельности, способствует развитию у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал шагом в укреплении его здоровья? На этот главный вопрос отвечают авторы многих книг, предлагая конкретные рекомендации по организации здоровьесберегающей ежедневной деятельности дошкольника, направленной на становление его личности.

В нашей групповой библиотечке, созданной родителями для обмена информацией по проблеме физического развития ребенка в семье и ДООУ, находятся книги, рассказывающие о том, как воспитывать детей физически крепкими, гармонично развитыми. Многие из родителей самостоятельно изучают методическую литературу, содержащую подробные специальные сведения по отдельным вопросам физического воспитания детей. Они хотят обменяться своим опытом с другими родителями.

Мама (из семьи К). Хочу познакомить Вас с книгой В. Р. Дружининой, Т. М. Параничевой «Режим дня ребенка-дошкольника».

В ней рассказывается о том, что для обеспечения нормального физического развития необходимо соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Прочитав данную книгу, я убедилась, что в семье, так же как и в детском саду, надо выполнять основное требование режима – точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смену одних видов деятельности другими. Важно не только вовремя накормить и уложить спать малыша. Время пребывания его дома должно быть, так же как и в детском саду, заполнено интересными играми, различными занятиями, выполнением посильных трудовых поручений, развлечениями.

Воспитатель. Вы заметили, что говорится об организации сна детей в семье и ДООУ?

Мама (ребенка). Отмечается положительное влияние достаточного по времени и спокойного сна на физическое и психическое здоровье ребенка. Ни в коем случае нельзя сокращать сон ребенка из-за его капризов или планов взрослых. Это является трудной, а порой невыполнимой задачей для нас: хочется сходить в театр, провести время в кругу друзей. Хотя авторы предупреждали о негативных результатах невнимательного отношения родителей к этому вопросу, но нам это сначала казалось неважным. Однако понаблюдав, мы заметили, что наш ребенок в таких ситуациях плохо засыпал: приходилось его уговаривать, подолгу сидеть с ним в детской комнате. Придерживаясь рекомендаций авторов книги, я стала устраивать ему теплый душ перед сном. В результате чего наш сын стал спокойно засыпать.

Воспитатель. Авторы утверждают, что продолжительность сна ребенка 4–5 лет составляет 11–12 часов в сутки. Для того чтобы сон обеспечивал полноценный отдых, необходимо соблюдать определенные правила и создавать благоприятные гигиенические условия. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в установленное время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек и пособий, умывание, пожелание спокойной ночи всем членам семьи и т. д.), она действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен. Перед сном можно почитать ему книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, не возбуждающие его нервную систему. Используйте этот отрезок времени для беседы с ребенком. В помещении, где малыш спит, нужно создать тихую обстановку. Перед тем, как уложить его спать, нужно обязательно проветрить помещение.

Мама (ребенка). Большой интерес представляют собой предостережения авторов от стремления взрослых одеть ребенка потеплее, особенно в холодное время года. На самом деле, укутанный в теплую одежду, он лишается возможности быстро и активно двигаться, а значит, более подвержен простудам. В книге даны подробные рекомендации по подбору одежды детей в соответствии со временем года, погодой, возрастом, ростом. Прочитав ее, я перестала кутать своего ребенка, начала следить за тем, чтобы он ходил в облегченной одежде в детском саду и дома.

Воспитатель. В связи с этим я бы хотела познакомить вас с методическим пособием Т. Л. Богиной «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Основное внимание авторы уделяют формированию здорового образа жизни, рекомендуют закаливать детей в процессе повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться), проводить специальные процедуры закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание дошкольников на воздухе. Совместные с родителями прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем

воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко. Очень важна правильная организация самой прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен двигаться, периодически отдыхая. При этом он должен быть одет в соответствии с погодными условиями.

Мама (из семьи В). Я могу включиться в диалог? Мне очень нравится книга О. Б. Казиной «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы».

В ней говорится о том, что дома дошкольнику нужно предоставить возможность разнообразно двигаться, развивать силу, ловкость, выносливость. Развитие движений должно стать в семье традицией. Необходимо проводить подвижные игры, физические упражнения, спортивные развлечения в различное время дня. Мы это знали и раньше, но на страницах книги нашли подробные конспекты подвижных игр, которые смогли организовать с ребенком во время семейных прогулок. В них мы смогли принимать участие то в качестве судьи, то в качестве организатора (постройка снежной крепости и др.), то как исполнители отдельных ролей («Найди, где спрятано», «Прятки», «Ловишки»). В течение дня мы стали чаще обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бежит и т. д. Поэтомугодились упражнения из комплекса гимнастики для профилактики нарушений осанки. Мы узнали также, что полезно учить детей проверять правильность осанки перед зеркалом во время утренней гимнастики или сразу же после нее. Формированию правильной осанки способствуют прогулки (пешие, на лыжах, велосипедные), подвижные игры, катание на коньках, плавание. В нашей семье двое детей, мы вместе плаваем в бассейне и очень любим велосипедные прогулки. Наша дочь научилась ставить свой велосипед в определенное место, а прыгалки, мячи и кегли она складывает в корзинку, чтобы не приходилось их долго искать по всей квартире.

Также я хочу предложить вашему вниманию книгу Н. И. Бочаровой «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Пособие для родителей и воспитателей». Из нее вы узнаете, как правильно организовать семейные пешие и лыжные прогулки и походы, интересно проводить совместный летний отдых. Нашей старшей дочери было всего три месяца, когда она начала с нами путешествовать. Мы размещали ее в специальном рюкзаке, который фиксировался у взрослого за плечами. Самостоятельно дети участвовали в путешествиях уже с трех-четырёхлетнего возраста. Начинали мы с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. В дальнейшем организовывали однодневные туристические прогулки в лес. Если это кому-то интересно, я с удовольствием расскажу подробнее.

Воспитатель. Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Но надо следить за тем, чтобы дети систематически проделывали утреннюю гимнастику. Для этого родителям нужно ознакомиться с комплексами упражнений, которые они выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов.

ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ»

Вопрос 1. В переводе с греческого название этого вида спорта означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Правильный ответ: акробатика.

Вопрос 2. Изобретатель снаряда для этого вида спорта – американец Рагалло. Аппарат напоминает парус или греческую букву «дельта».

Правильный ответ: дельтапланеризм.

Вопрос 3. Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. Ее появление относится к началу XIX века. В игре принимают участие две команды по девять человек каждая.

Правильный ответ: бейсбол

Вопрос 4. Современное зимнее двоеборье. Название этого вида спорта означает в переводе с греческого «двойное состязание».

Правильный ответ: биатлон.

Вопрос 5. Командная спортивная игра. Проводится на поле размером 61х30 м, площадка огорожена бортами высотой 100–122 см. Одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться 6 игроков: вратарь и 5 полевых игроков. Смена игроков проводится в любое время и неограниченное число раз.

Правильный ответ: хоккей.

Вопрос 6. От слова, которое в переводе с итальянского означает «удар», родилось название этого спортивного снаряда.

Правильный ответ: батут.

Вопрос 7. Зародился этот вид спорта в Швейцарии в конце XIX века, а в 1924 году вошел в спортивную программу зимних Олимпийских игр. Это скоростной спуск. Скорость спуска достигает более 100 км/ч. Соревнуются только мужчины.

Правильный ответ: бобслей.

Вопрос 8. Спортивная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой. Соревнования состоят из трех или пяти партий. Появился вид спорта в США в 1895 г.

Правильный ответ: волейбол.

Вопрос 9. Одно из толкований названия этого вида спорта «пустая рука».

Правильный ответ: каратэ.

Вопрос 10. В каком виде спорта великий ученый Пифагор стал олимпийским чемпионом?

Правильный ответ: в греко-римской борьбе.

Вопрос 11. В какой спортивной игре не используется мяч?

Правильный ответ: бильярд.

Вопрос 12. Входит ли сноубординг в число олимпийских видов спорта?

Правильный ответ: да.

Вопрос 13. Императрица Екатерина II пригласила в Россию из Парижа «профессора мячиковых игр» для обучения придворных одной спортивной забаве. Как называлась эта популярная в то время игра?

Правильный ответ: волан.

Вопрос 14. Чем пионербол отличается от волейбола?

Правильный ответ: мяч можно брать в руки

Вопрос 15. Какой вид оздоровительной аэробики произошел от реабилитационных упражнений для лежачих больных?

Правильный ответ: пилатес.

Вопрос 16. Национальная спортивная игра якутов, по которой проводятся международные соревнования – это...

Правильный ответ: перетягивание палки.

КАРТОТЕКА ИГР

Игры на формирование правильной осанки

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» – это

ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

Петушиный шаг

Цель игры: улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: игра проводится в бассейне.

Ход игры

Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Восточный официант

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик или книга.

Ход игры

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр, вы можете сами придумать игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

Обратите внимание, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.

Спящий кот

Цель игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

Необходимый материал: стулья.

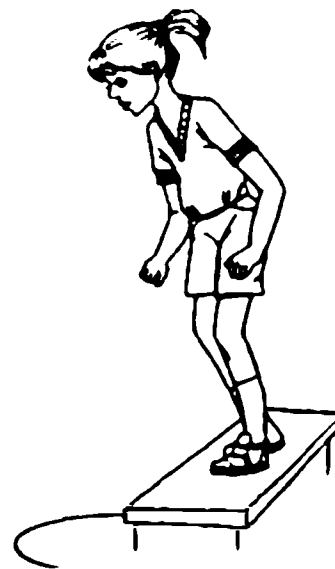
Ход игры

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети – мыши – тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный становится котом.

Парашютисты

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.



Ход игры

Около скамейки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

Мяч бросай, не теряй

Цель игры: умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом, как хотите, играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» – все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3–4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;

5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.
Во время выполнения упражнений инструктор контролирует смыкание губ.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Самый стойкий

Цель игры: тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

Ход игры

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие – сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

Прыжки со скакалкой

Цель игры: развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

Кто первым соберет простынку

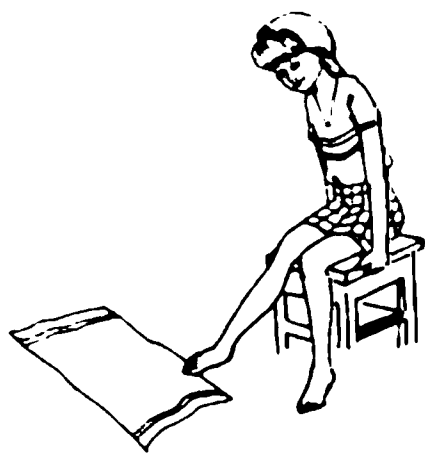
Цель игры: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: простынки (50–80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней – простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать

простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.



Литература используемая для работы

Аронова Е.Ю. «Физкультурно – оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома», М.: Школьная Пресса, 2007г.

Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях»: методическое пособие, М: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2006г.

Волошина Л.Н. «Игры с элементами спорта», М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004г.

Голанов А.С. «Игры, которые лечат», - М.: ТЦ Сфера, 2004г.

Громова О.Е. «Спортивные игры для детей», - М.: ТЦ Сфера, 2008г.

Дружинина В.Р. «Режим дня ребёнка – дошкольника», М.: Вентана – Граф, 2004г.

Ефименко Н.Н. «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения», - Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004г.

Ефименко Н.Н. «Плантография – или о чём говорят отпечатки детских стоп!?!», Таганрог, типография Ю.Д. Кумача, 2003г.

Каргушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», сценарии для ДОУ, - М.: ТЦ Сфера, 2009г.

Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников», М.: Просвещение, 2005г.

Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет»: М: Творческий центр СФЕРА, 2007г.

Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ» практическое пособие: Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005г.

Мулаёва Н.Б. «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников», - СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2008г.

Никанорова Т.С. «Здоровячок – система оздоровления дошкольников», - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007г.

Погадаев Г.И. «Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников» пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003г.

Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет», - Волгоград: «Учитель», 2013г.

Рунова М.А. «Движение день за днём»: М: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.

Сидорова Т.Б. «Познавательные физкультурные занятия», - Волгоград : Учитель, 2011г.

Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников», - Волгоград: «Учитель», 2011г.

Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду», -М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003г.

Журнал «Управление ДОУ», «Социальное партнёрство детского сада с родителями» сборник материалов. Сост. Т.В. Цветкова. – М.: ТЦ Сфера, 2013г.

Журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения», - Смоленск ООО «ТЦ СФЕРА», № 1/2010г.

Журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения», - Смоленск ООО «ТЦ СФЕРА», № 5/2011г.

Журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения», - Смоленск ООО «ТЦ СФЕРА», № 3/2012г.

Журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения», - Смоленск ООО «ТЦ СФЕРА», № 7/2012г.

Отчёт

Чумаковой Светланы Владимировны,
воспитателя муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 24
муниципального образования Усть – Лабинский район,
о реализации социально значимого проекта по здоровьесбережению
в старшей группе «Здоровые дети – здоровая нация»

В период с 01.09.2018 г. по 31.05.2019 г. в учреждении был реализован социально значимый проект по здоровьесбережению «Здоровые дети – здоровая нация». В реализации проекта приняли участие педагоги, специалисты учреждения, дети старшей группы и их родители.

При осуществлении подготовительного этапа, была определена цель и поставлены задачи проекта.

Целью проекта является формирование у детей осознанного и ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи проекта: формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни; воспитать бережное отношение к своему здоровью; познакомить со строением своего тела; поддерживать интерес детей к различным видам спорта; прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм; познакомить детей с правилами правильного питания; расширить и углубить представления детей о путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях; продолжать знакомить с правилами гигиены; привлечь внимание родителей к данному вопросу и участию в проектной деятельности.

В период с 01 сентября по 30 сентября 2018 года осуществлялся подбор литературы: познавательной, публицистической, художественной для взрослых и детей. Подбор наглядно – дидактических пособий, демонстративного материала, презентаций, видео – роликов, дополнена развивающая среда, совместно с детьми и родителями. Разработан план мероприятий проекта.

Следующий, содержательный этап проекта, начался с 01 октября 2018 г. по 31 марта 2019 года. В этот период реализации проекта воспитателями осуществлялось тесное сотрудничество с детьми и родителями воспитанников. С детьми проводилась работа по здоровьесбережению по основным направлениям:

- режим дня, гигиена и болезни;
- мой организм;
- спорт;
- питание.

Рассматривая тему о режиме дня, гигиене и заболеваниях, давалось объяснение тому, что именно может быть опасным в не соблюдении основных правил. В этот период закрепляли правильность мытья рук, лица, пользование туалетными принадлежностями. Дети, совместно с родителями и педагогами, выяснили, с какими болезнями можно столкнуться, если не соблюдать режим дня и гигиену и как с ними бороться.

Знакомясь с темой «Мой организм» - дети узнали много нового об отдельных частях тела, их функциях и важности для организма; выясняли возможные варианты закаливания и укрепления детского организма. Были подобраны игры, которые лечат и составлена картотека.

Тема «Спорт» - очень увлекла детей, они активно участвовали в беседах, делились опытом со сверстниками о своих спортивных увлечениях и достижениях

(футбол, борьба, плавание, танцы и др.). Был оформлен уголок «Наша гордость», куда дети приносили и выставляли свои грамоты, дипломы, медали и кубки. Совместно с родителями дети собрали материал и оформили альбом о разных видах спорта и спортсменах Кубани; познакомились олимпийскими видами спорта; собрали картотеку загадок, пословиц и поговорок. Провели совместный праздник с родителями.

Тема «Питание» расширила кругозор детей о мире продуктов. Познакомились с вредными и полезными продуктами питания и как они влияют на растущий детский организм; готовили полезные блюда для всей семьи и делились рецептами с другими. Собрали и оформили материал о пользе витаминов для растущего организма, загадки, пословицы и поговорки о продуктах.

За время работы по проекту было проведено несколько конкурсов; организованы экскурсии на пищеблок детского сада и городской стадион. Организована встреча с медицинской сестрой. Совместно с родителями дети участвовали в фото - выставке «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», оформили коллаж «Мы дружим со спортом», провели викторину «Спорт – это жизнь».

Итоговым мероприятием стало тематическое развлечение: «Здоровые дети – здоровая нация». Ребята читали стихи, пели песни, принимали участие в играх-эстафетах. На мероприятии были представлены продукты детской деятельности за период реализации проекта:

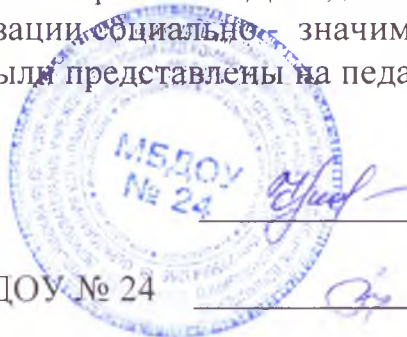
- макет «Мини-спортзал»;
- альбомы «Вкусная и здоровая пища», «Спортсмены Кубани», «Виды спорта»;
- коллажи «Подарки Мойдодыру», «Мы дружим со спортом»;
- фото – выставка «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»;
- папки по темам со стихами, пословицами и поговорками, загадками;
- картотеки игр.

В результате реализации проекта :

- сформирован интерес к проблеме здорового образа жизни, понимание того, что может быть при неправильном питании, при ограниченном количестве движений и не соблюдению гигиены;
- сформированы навыки способствующие сохранению и укреплению физического и психического здоровья;
- имеются устойчивые знания о гигиенических правилах, режиме дня;
- расширено представление о строении и функции тела человека. Дети осознанно стремятся укрепить своё тело и заботятся о своём здоровье;
- способны управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных, ценностных представлений о собственной безопасности;
- дети знакомы с разными видами спорта и имеют огромное желание заниматься в городских спортивных секциях;
- ретранслируют свои знания, умения и навыки, полученные в ходе реализации проекта, среди детей и взрослых в ДОУ, дома и т.д...

Итоги по реализации социального значимого проекта «Здоровые дети – здоровая нация», были представлены на педагогическом часе 14.08.2019г.

Воспитатель



С.В. Чумакова

Заведующий МБДОУ № 24

Л.А. Панкратова

Российская Федерация
Краснодарский край
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №24
муниципального образования
Усть-Лабинский район
ИНН 2356043265 ОГРН 1042331326290
352330, г. Усть-Лабинск, ул. Мира, 118, тел.: 5-18-64
исх.№ 163 от 14.08.2019г.

Справка

Настоящим подтверждается, что Чумакова Светлана Владимировна, воспитатель муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 24 муниципального образования Усть-Лабинский район 14.08.2019г., представила на педагогическом часе социально - значимый проект « Здоровые дети – здоровая нация».

Презентовала продукты проекта:

- конспекты ООД с использованием слайд- презентаций « Наши зубы» , « Мой организм. Наши помощники»;
- макет « Я – человек» ;
- картотеку дидактических игр « Игры, которые лечат»;
- развлечение « Путешествие к гномам за секретами здоровья», « В страну Неболейка»;
- совместный праздник « Папа, мама , я - спортивная семья»;
- материалы для родителей : консультации « Приобщение детей к здоровому образу жизни», « Как одеть ребёнка для занятия физкультурой на улице» буклеты, круглый стол «Физическое развитие ребёнка в семье и в ДООУ » с использованием здоровьесберегающих технологий.

Заведующий МБДОУ № 24 . Л.А. Панкратова

