

Проект на тему: «Оздоровительные мероприятия как основа летнего режима дня во второй младшей группе»



Провела: Сазанова Е.В.

Тип проекта: познавательно-оздоровительный.

Сроки: июнь

Участники: дети, родители, воспитатели.

Актуальность:

В настоящее время одной из главных задач педагогов является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Здоровье – один из главных источников счастья, радости человека, которое медленно и с трудом накапливается, но и которое можно быстро и легко потерять. Именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот

период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладывается основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков о ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Прошедший учебный год показал, что дети нашей группы достаточно часто болели; иногда не посещали детский сад, особенно в осенне-зимний период и поэтому вопрос о закаливании детей стал актуален для нашей группы.

Цель: Создать благоприятные условия для укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

1. Сформулировать у детей представление о ЗОЖ, развивать представление об элементарных правилах личной гигиены, воспитывать культурно-гигиенические навыки.
2. Формировать у детей самостоятельность, инициативность, любознательность, познавательный интерес к закаливанию, обогатить словарный запас детей (здоровье, закаливание, зарядка, физкультура, витамины, здоровый образ жизни, личная гигиена).
3. Укреплять здоровье детей через босохождение, профилактика плоскостопия
4. Укреплять связь между детским садом и семьёй, изменить позицию некоторых родителей в отношении проведения закаливания с детьми.

Ожидаемый результат:

В процессе оздоровительных, закаливающих и познавательныхвалеологических мероприятий повысить и расширить знание детей о ЗОЖ, правилах личной гигиены, поведения за столом, снизить уровень заболеваемости детей.

Этапы реализации проекта:

1 этап: подготовительный (организационный);

2 этап: основной (реализация проекта);

3 этап: заключительный (подведение итогов).

1 этап – Подготовительный:

№	Мероприятия	Ответственные
1	Обсуждение плана работы и мероприятий по данной теме со специалистами детского сада.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре
2	Проведение анкетирования с родителями воспитанников по вопросам закаливания.	Воспитатели групп

3	Подбор методического материала по данной теме.	Воспитатели группы, старший воспитатель
4	Планирование работы с детьми для стимулирования у них познавательной активности.	Воспитатели группы
5	Привлечение родителей воспитанников к реализации проекта: Разработка буклетов для родителей по здоровому образу жизни.	Воспитатели группы

2 этап – Основной

№	Мероприятия	Ответственные
1	Беседы и просмотр презентаций «Что такое закаливание?», «Для чего служит зарядка?», «Полезная и вредная еда», «Что я знаю о спорте», «Чистоплотные дети», «О пользе босохождения»	Воспитатели
2	Чтение художественной литературы: К. Чуковский: «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит», р.н.с «Про непослушные ручки и ложки»; загадки, потешки, стихи о ЗОЖ, культурно-гигиенических навыках, поговорки	Воспитатели

	о здоровье.	
3	Дидактические игры: «Хуже - лучше», «Полезные привычки», «Угадывай на вкус», «Виды спорта», «Что полезно для зубов», «Оденем куклу на прогулку».	Воспитатели
4	Подвижные игры: «Поезд», «Мяч в кругу», «Солнышко и дождь», «День и ночь», «Самолёты», «Лохматый пес», «Птицы в гнёздах», «Найди своё место», «Мы – веселые ребята», «Воробышки и автомобиль», «Поймаем бабочек».	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
5	Экспериментирование: «Волшебное мыло», «Тонет – не тонет», игры с водой.	Воспитатели
6	Оздоровительные и закаливающие мероприятия: 1. Утренняя гимнастика на улице. 2. Длительное пребывание детей на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны в облегчённой одежде. 3. Умывание детей в течение дня прохладной водой, мытьё ног. 4. Дыхательная гимнастика: «Разгоняем облака», «Остудим чай», «Надуваем шарик».	Воспитатели

	5. Пальчиковая гимнастика с проговариванием: «Встреча лета», «Летом дети в лес идут», «Что такое лето?». 6. Ходьба по ребристой доске и массажным ковриком. 7. Подвижные игры, физкультурные занятия, досуги, развлечения, праздники. 8. Игры с водой. 9. Дневной сон без маечек с открытой фрамугой.	
7	Работа с родителями 1. Консультации: «Закаливание детей в летний период» «Правильное и здоровое питание детей» 2. Буклеты: «ЗОЖ» «Физическое и психологическое здоровье детей» «Закаливание и здоровое питание» 3. Оформление стенгазеты «За здоровьем в детский сад	Воспитатели
8	Босохождение ● Массажные коврики ● Дорожка здоровья ● Песок ● Трава ● Мокрый асфальт ● Крупы (гречка, фасоль) ● Морская соль	Воспитатели

	● Упражнения для профилактики плоскостопия	
--	--	--

3. Заключительный этап

1	Презентация проекта на педсовете Проект на тему: « За здоровьем в детский сад»	Воспитатели
2	Оформление стенгазеты «За здоровьем в детский сад»	Воспитатели

Полученные результаты:

У детей значительно расширилось представление о закаливании, о ЗОЖ, значительно расширился интерес и потребность к личной гигиене; появилось желание заниматься физкультурой, спортом, утренней гимнастикой и босохождением.

А самое главное, у детей сформировалось позитивное отношение к закаливанию, укреплению организма, к занятиям физкультурой, играм, появилось желание вести здоровый образ жизни.

Приложение 1.

Анкета для родителей по вопросам закаливания

(ответы подчеркнуть)

1. Ф.И. ребенка

2. Часто ли болеет ваш ребенок?

А) да б) нет

3. Каковы причины болезни вашего ребенка?

а) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

б) недостаточное физическое воспитание в семье;

в) наследственность, предрасположенность;

г) другое.

4. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается ваш ребенок?

а) да б) нет

5. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и дет. саду?

а) соблюдение режима дня;

б) рациональное и калорийное питание;

в) полноценный сон;

г) достаточное пребывание на свежем воздухе;

е) благоприятная психологическая атмосфера;

ж) наличие физ.оборудования, спортплощадок

з) закаливающие мероприятия.

6. Какие закаливающие мероприятия привлекаемы вашему ребенку?

а) облегченная одежда в группе, во время прогулки (по сезону);

б) обливание ног контрастной температурой;

в) хождение босиком (на улице);

г) систематические проветривания;

д) сон без маечек;

е) полоскание полости рта после еды;

ж) утренняя дыхательная гимнастика;

з) подвижные пальчиковые, спортивные игры;

и) обливание, обтирание (на улице).

л) ваш вариант ответа:

7. Ваше отношение к закаливанию:

а) за б) против в) не знаю.

8. Как вы укрепляете здоровье вашего ребенка дома?

Приложение №2. Комплексы утренней гимнастики.

1 комплекс: « В гостях у солнышка».

1 часть: ходьба по кругу, бег, ходьба на носочках, бег врассыпную, ходьба в колонне, построение в круг.

2 часть: ОРУ:

1. И.п: ноги на ш.п, руки на поясе. «Посмотрим на солнышко» 1-2 – поднять голову вверх; 3-4 – в и.п. (5 раз)

2. И.п; о.с «Поздороваемся с солнышком»

1-2 – руки вверх, ноги назад, помахать костями рук, произносим «привет»;

3-4 – в и.п (6 раз)

3. И.п; тоя, ноги расставлены, руки внизу «Поиграем с солнышком»

1-2 – присесть, закрыть руками глаза.

3-4 – в и.п (5 раз)

4. «Растём к солнышку. Прыжки на двух ногах в верх, 10 сек.

3 часть: П/и «Солнышко и дождь» (2 раза)

2 комплекс: «Воробышки»

1 часть: ходьба по кругу, бег, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, бег, ходьба с построением в круг,

2 часть: ОРУ:

1. И.п: О.С «Воробышки дышат»

1-2 – взмах руками в стороны,

3-4 – в и.п (5 раз)

2. И.п: О.С. «Воробышки дышат»

1-2 – вдох носом, поднять плечи,

3-4 – выдох, протяжно проговаривая «чи – и – и – и – к», постукивая указательным пальцем по крыльям носа, (5раз)

3. И.п: О.С. «Воробышки ловят мошек».

1-2 – поворот туловищем вправо, хлопок двумя руками, произнося «хлоп»,

3-4 – в и.п

То же влево. (по3 раза в обе стороны)

4. И.п: О.с. «Воробышки клюют зерна»

1-2 – присесть, постучав пальчиками о землю, произнося «чив – чив»

3-4 – в и.п (5раз)

5. Прыжки (10сек)

3 часть: «Воробышки летают» - бег и ходьба по площадке

3 комплекс: «Самолетик»

1 часть: ходьба по кругу, бег по кругу в чередовании с ходьбой, построение

врассыпную.

2. часть: ОРУ:

1- поднять руки к груди, согнув в локтях;

2-3 – вращательные движение кистями, относительно друг друга.

4- в и.п (5 раз)

3. И.п: ноги на ш.п., руки на поясе. «Самолеты заправляются»

1-2 – присесть, руками коснуться земли (заправляются)

73-4 – в и.п (5 раз)

4. И.п: О.с. «Самолёты едут по неровной дорожке». Подпрыгивая на двух ногах, чередуя с ходьбой (3раза)

3 часть: Дыхательное упражнение: « Разгоняем облака» (3 раза по 15 сек.).

Спокойная ходьба за ведущим.

Приложение 3.Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

И.п. сидя на гимнастической скамейке, стуле,полу; ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. Здравствуйте - до свидания. Совершать движения стопами от себя/на себя.

2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается можно помочь руками.

4. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

И.п. сидя на коврик, руки в упоре сзади.

5. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно,максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

6. Подними платки.около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удержать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

7. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3-4 раза).



**Летние праздничные
развлечения «1 ИЮНЯ -
День защиты детей»,
«12 июня - День России»**





**Солнечные
ванны**



**Босохождение по
массажным
коврикам**



**Хожение по
массажным
коврикам на
свежем воздухе**



**Упражнения для
профилактики
плоскостопия
с массажными
мячами и
карандашами**



Босохождение по мокрому асфальту, тёплому песку, траве и крупам.

МЫ ЗА ЗОЖ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Закаливание

метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами.

Водные процедуры

Вода способна растворить в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние.

Воздушные ванны

Закаляют организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, усиливают кислород.

Хождение босиком

Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.

Закаливание воздухом

Воздух - бесценный дар природы и средство закаливания.

Закаливание солнцем

Способствуют образованию витамина «Д»; образованию джолинительного тепла в организме

Здоровое питание

это такое питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и поддержание сил человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний

Пирамида здорового питания

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию.

Мы - за здоровое питание!

Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований различных продуктов питания.

Буклеты для родителей

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разный
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и подтянутой фигуры
- Включать веселую и ритмичную музыку
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут
- Включать в комплекс зарядки более 8-10 упражнений
- Подбавлять и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплексом зарядки
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

Уважаемые мамы и папы!

Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!



Зарядка после сна, на свежем воздухе, умывание рук, лица, ног прохладной водой.



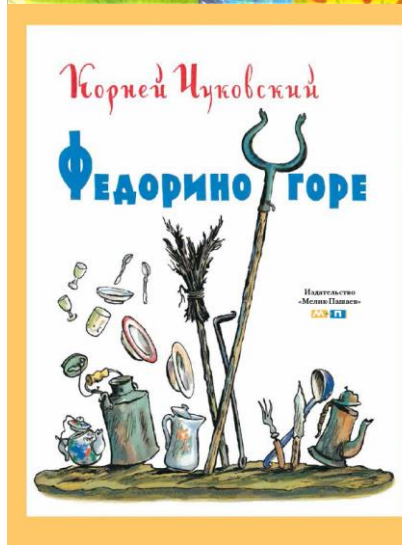




Развлечение
«Новая
жизнь
старых
вещей»



Чтение
художественной
литературы





Игры с водой и
подвижные игры на
свежем воздухе.





Дидактические игры, лэпбук «ЗОЖ»
(полезные привычки, хорошая и плохая
еда, загадки и пословицы о ЗОЖ, схемы
упражнений с атрибутами)