



ПРОЕКТ

«Красивая спинка.»





• Паспорт проекта.

- **Название: «Здоровая спинка.»**
- **Руководитель проекта: воспитатель**
- **Тип проекта: информационный, групповой.**
- **Продолжительность: 1 месяц**
- **Возраст: дети старшей группы 5-6 лет.**
- **Участники: воспитанники старшей группы, педагог, родители воспитанников.**



Актуальность.

Именно в дошкольном возрасте ребенок начинает познавать окружающий мир. В этот период легко вырабатываются гигиенические навыки, привычка к ежедневной гимнастике и правильному держанию тела на занятиях, стоянии и ходьбе. Поэтому формирование правильной осанки должно осуществляться главным образом в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжаться в течении всей жизни.



* **Цель: Формирование у детей навыков правильной осанки и походки.**

Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Задачи

Дать детям основные представления о строении и функциях тела;

Систематически закреплять навык правильной осанки у детей;

Поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья;

Вовлечь родителей в работу по формированию правильной осанки.

Вызвать у детей интерес и желание выполнять статические позы и упражнения, направленные на улучшение осанки.



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

- Дети знают и выполняют специальные упражнения для красивой осанки.
- Владеют информацией о здоровье в соответствии с возрастом и понимают значение здоровья в жизни каждого человека.
- **ТОЧКА РОСТА:**
- Привитие навыка правильной осанки у детей.
- Проявление заботы и уважения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Модель трех вопросов по проекту «Красивая спинка»

Что знаю?	Что хочу узнать?	Как узнать?
1. Настя: «Правильно сидеть».	1. Кирилл: «Почему позвоночник становится кривым».	1. Кирилл: «Сходить в библиотеку».
2. Вика: «Прямая спина».	2. Матвей: «Что нужно делать чтобы спина была прямой».	2. Кира: «Посмотреть в интернете».
3. Вероника: «Позвоночник не кривой».		3. Андрей: «Спросить у взрослых».
		4. Вика: «Прочитать в энциклопедии».
		5. Елисей: «Посмотреть по телевизору».





1. Физическое развитие.

- *НОД Физическая культура.
- *Утренняя гимнастика.
- *Упражнения для осанки.
- *Релаксация.
- *Массаж спины друг другу.
- *Самомассаж.
- *Закаливающие и оздоровительные мероприятия.
- *Прогулка.
- *Спортивные развлечения.
- *Стойка у стены.





2. Социально – коммуникативное развитие

Дидактические игры: «Собери из частей».

«Полезно - вредно».

«Угадай, что я делаю».

Словесные игры: «Третий лишний».

«Назови ласково».

«Я знаю пять названий....».

Сюжетно – ролевые: «Фитнес - клуб».

«Детский сад - семья».

«Кабинет здоровья».

Пальчиковые игры: «Засолка капусты».

Подвижные игры: «Два Мороза».

«Кто первый».

«Добеги до флажка».

«Совушка».

«Ловишки».

Речь с движением: «Мы делили апельсин».

«Дружат в нашей группе».

Физкультминутки: «Мишка вылез из берлоги».



3. Познавательное развитие.

РОД. Тема: «Со спортом дружить – здоровым быть. Я и мое тело».

Тема: «Что такое осанка. Секреты скелета».

Занятие по ОБЖ «Осанка».

*Рассматривание альбома о спорте

*Рассматривание иллюстраций

«Я и мое тело».

*Рассматривание энциклопедии –
раздел «Мое тело».



4. Речевое развитие



- *Разучивание стихотворения «На зарядку» А.Кузнецова.
- *Загадывание загадок на тему: «Я и мое тело».
- *Чтение К.И. Чуковского «Айболит».
- *Пословицы и поговорки о здоровье.
- *Повторить правила по сохранению осанки.
- *Беседа с детьми:
 - Кто делает дома зарядку?
 - Какие упражнения делают?
 - Для чего нужна зарядка?
 - Что такое витамины?
 - Для чего они нужны человеку?
 - Какие витамины вы знаете?



5. Художественно – эстетическое развитие.

*** Рисование.**

**Тема: «Со спортом дружить – здоровым
быть».**

*** Аппликация.**

Тема: «Медали для победителей».

*** Лепка.**

Тема: «Дети на зарядке».

***Свободное рисование по данной теме.**



6.Работа с родителями.

*** * Анкетирование родителей по теме: «Условия здорового образа жизни».**

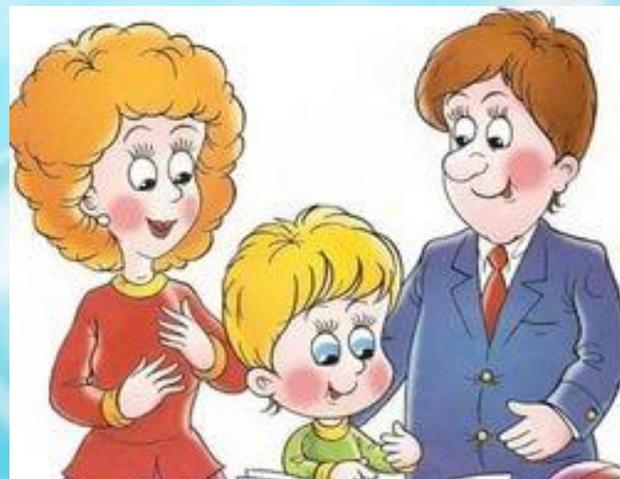
*** Консультация: «Как выработать правильную осанку у дошкольников».**

*** Индивидуальные беседы с родителями.**

*** Памятка: «Правила по сохранению осанки».**

*** Материалы по ОБЖ в уголке для родителей.**

***Родительское собрание: «Как вырастить наших детей здоровыми, сильными и красивыми».**





Методическое обеспечение:

Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «Творческий центр», 2006.

Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников, учебно-методическое пособие, М.:2012.

Казина О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль «Академия развития», 2005.

Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2003.



Спасибо за внимание!

