

Подготовила:
старший воспитатель
МБДОУ
«Детский сад № 9 г. Льгова»
Данилина М.А.

**Движение – залог
здоровья**



Проект «Движение – залог здоровья»

Тип проекта: практико-ориентированный, оздоровительный;

Участники проекта: воспитатели, специалисты, воспитанники и родители.



Актуальность

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от выполнения движений, они обязательно будут им подражать.



Цель: Вовлечение родителей в совместную активную деятельность в вопросах повышения двигательной активности детей.

Задачи.

- Изучить мнение, интересы, потребности родителей, привлечь к организации физкультурных досугов детей;
- Организовать консультации и обмен опытом между родителями;
- Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, при этом уделяя особое внимание пропаганде здорового образа жизни.



Основные формы реализации:

практические занятия, спортивные развлечения и праздники, анкетирование родителей, консультации, открытые просмотры, конкурсы.



Этапы работы над проектом:

•Подготовительный:

- 1.изучение литературы по проблеме;
- 2.анализ двигательной активности детей в течение дня;
- 3.анкетирование родителей;
- 4.опрос детей;
- 5.проведение консультаций с педагогами и родителями;

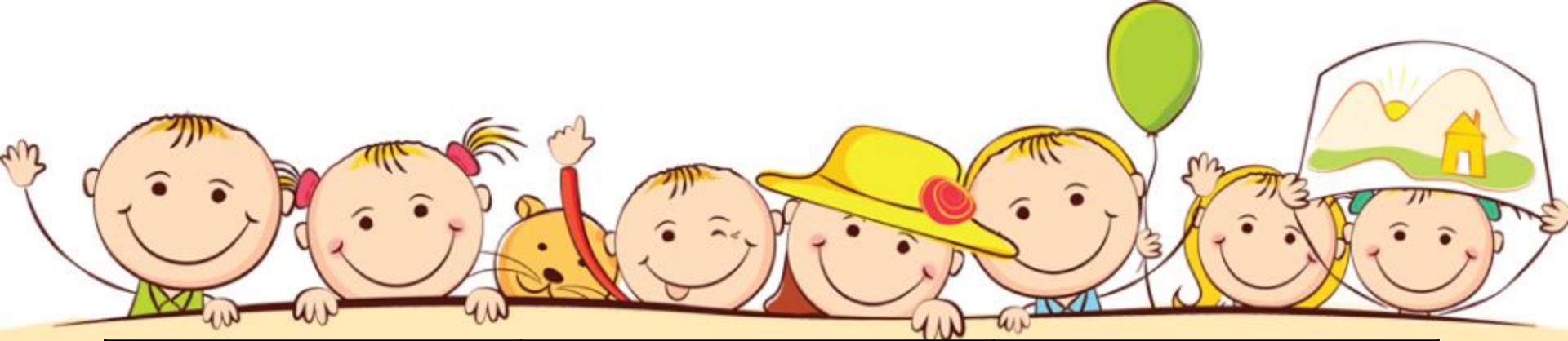
•Основной:

- Работа по плану проекта – выполнение запланированных мероприятий.

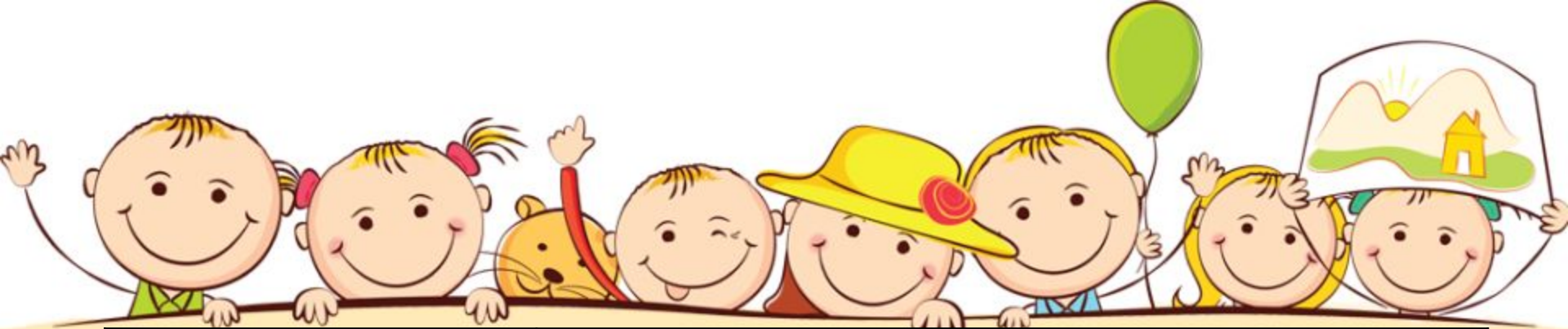
План реализации проекта



Мероприятия	Воспитатели групп	Инструктор по ФЗК
Работа с воспитателями		
Консультации	«Двигательная активность детей в течение дня»	
Круглый стол	«Значение подвижной игры в повышении двигательной активности детей»	
Семинар – практикум	Тема:«Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»	
Работа с детьми		
Ежедневная профилактическая работа	- Динамические паузы; -Гимнастика после дневного сна; - Самостоятельная двигательная деятельность детей	-Утренняя гимнастика (дыхательная гимнастика, профилактика осанки, плоскостопия)



Беседы	- Для чего нужна гимнастика? - Прогулки в любую погоду. - Как стать выносливее. - Одежда и здоровье.	- Подвижные и спортивные игры
Интервью	«В какие игры мы играем дома»	
Организация двигательной деятельности	- Организация подвижных игр в группе и на прогулке - Двигательные игровые паузы (между ООД) - Физминутки; - Самостоятельная двигательная деятельность	- обучение элементам спортивных игр
ООД	Ребенок и окружающий мир. Области: Физическая культура, здоровье, - Как устроено тело человека - Как движутся части тела Физкультура на свежем воздухе;	- Физкультурное;



Конкурс рисунков	«Семейный отдых»	
Работа с родителями		
Анкетирование	«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»	
Консультации	«Здоровьесберегающие технологии в условиях ДОУ» «Роль подвижной игры в развитии основных движений детей»	Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка
Наглядная информация	Рекомендации родителям «Организация подвижных игр в семье» Оформление картотеки подвижных игр Рекомендации	Ознакомление с физкультурным оборудованием в зале, о важности и значении его в развитии двигательной активности
Мастерская «Умелые руки»	Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования для физкультурного уголка	
Совместная деятельность родителей и детей		
1. Проведение праздников совместно с родителями .		
2. Проведение на свежем воздухе квест-путешествий.		
Презентация проекта		



• **Заключительный** Подведение итогов.

Условия реализации:

1. Материально – техническое обеспечение: кабинет методиста, компьютер, выход в Интернет.
2. Кадровое обеспечение – педагогический коллектив, родительский комитет, вспомогательный персонал.
3. Методическое обеспечение – методические пособия, литература.



Ожидаемый результат:

Реализация проекта обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей. Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу детского сада по организации двигательной деятельности детей, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также научатся играть с детьми в домашних условиях.



Продукты деятельности проекта:

Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным спортивным оборудованием, рисунки детей, рекомендации и памятки для родителей, коллажи «Игры нашего детства», фотовыставка, картотека подвижных игр.

Перспективы проекта:

Использование в работе с родителями в других детских садах (распространение опыта работы), презентация.

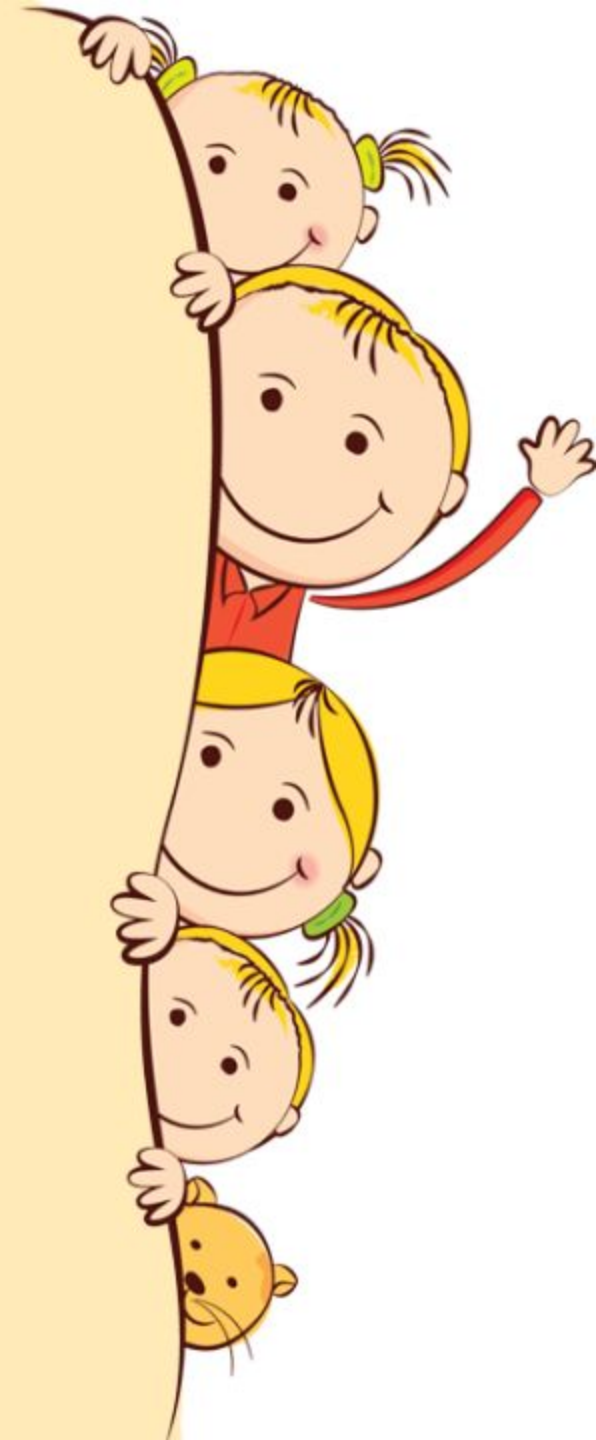


Здоровый образ жизни -

это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Цели оздоровительной работы в ДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.





Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение





Двигательная активность, физическая культура и спорт

- ☐ эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- ☐ им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- ☐ значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- ☐ позволяет продлить активный образ жизни.



Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

1.Солнце



2.Воздух



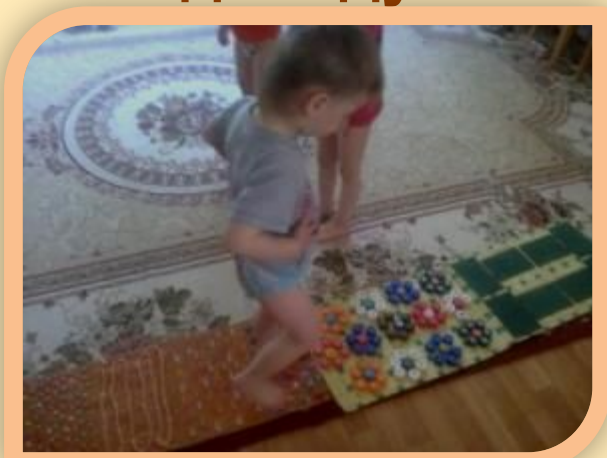
3.Вода





Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка





Медицинский осмотр





Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма.

Утренняя гимнастика на улице способствует воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни





Мероприятия с элементами здоровьесберегающих технологий на улице



Линейный квест «Осенние приключения»





Штурмовой квест «Большой совет индейцев»





Познавательно-игровой квест «Шагалочки-смекалочки»





Осенний экологический квест «Осенний подарочек»





Осенний экологический квест «Береги природу!»





Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

пассивный





**Сон – важное условие для здоровья,
бодрости и высокой работоспособности
человека.**





*После того, как дети проснулись, проводится **гимнастика пробуждения**. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.*





Личная гигиена

Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека





Экологически грамотное поведение

Экскурсии в лес, прогулки, походы на луг, игры на свежем воздухе.





Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.





Музыкальный родительский квест, где родителям предлагались игровые задания по разным направлениям детской музыкальной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий.





Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ

❖ Коммуникативные игры – танцы





**Спортивно-музыкальный праздник «Я как папа»,
посвящённый 23 февраля**





Выпускной в 1 младшей группе

«До свидания, ясли!»





Мероприятия с элементами здоровьесберегающих технологий

«Пасха»





«День смеха»





День защиты детей





Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.





Спасибо за внимание!