Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Теремок» п. Дружба Дятьковского района



Дятьково- 2019 г.

Тема: «В мире нет рецепта лучше, будь со спортом неразлучен»

**Участники проекта:**

* Дети младшего и старшего дошкольного возраста.
* Родители;
* Педагоги;

**Тип проекта:**

              практико-ориентированный.

**Длительность проекта:** краткосрочный - с 23 марта 2020 г. по 27 марта 2020 г.

**Обоснование проблемы:**

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:*

*забота о здоровье - это важнейший труд педагога.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их*

 *духовная жизнь, мировоззрение, умствен­ное развитие,*

 *прочность знаний, вера в свои силы»*

*Василий Александрович Сухомлинский.*

В современном обществе, в XXI веке, предъяв­ляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны лично­сти творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого 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.

**Цель проекта:**

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

1.Продолжать формироватьу детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

2.Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

3.Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.

4.       Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, воспитывать доброту.

5.    Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Предполагаемые результаты:**

1. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
2. Получение детьми знаний о ЗОЖ.

|  |  |
| --- | --- |
| Направление развития | Познавательно-речевое развитие |
| Образовательная область | Коммуникация | Познание | Чтение худ. лит-ры |
|   | Беседы «Сохрани своё здоровье сам», «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим», «О роли питания для здоровья», «Спорт это здоровье».Словесная игра «Волшебная палочка» (Как я помогаю дома маме)Игра с мячом «Какие виды спорта ты знаешь»Разучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.  | Сладкий стол «Витаминная семья»Рассматривание иллюстраций.Игра с мячом «Назови правильно» (о продуктах питания и витаминах в них);Обсуждение: «Как не попасть в скрюченный город»  | Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», С.Михалков «Ах, ты, девочка чумазая», валеологических сказок («О мыльной пене и расчёске», «5 дел перед сном», «Как Миша и Маша учились мыть руки» и др.),Л.Зильберга «Питание», «В стране Болючке» и др.Чтение скороговорок, пословиц о здоровье.   |

|  |  |
| --- | --- |
| Направление развития | Социально-личностное развитие |
| Образовательная область | Социализация | Труд | Безопасность |
|   | Экскурсия на кухню, беседа с поваром.С/р игра «Продуктовый магазин»Сюжетно-ролевая игра «Детский сад. Занятие физкультурой»; «Поликлиника», «Аптека».«Весёлая компания» (игры и эстафеты с детьми)Организация на прогулках народных игр: Коршун, Важенка и оленята, Гуси-лебеди, Золотые ворота, Наседка и цыплята.Дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»;Подвижные игры по желанию детей.  | Вырезание одежды картонным куклам. Ручной труд: составление коллажа «Полезные продукты»; «Витаминный стол».  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Направление развития | Художественно - эстетическое развитие |
| Образовательная область | Художественное творчество | Музыка |
|   | Выставка рисунков «Где прячется здоровье»;«Мы делаем зарядку»;«Полезные продукты»;«Что бы нам не болеть»;  | Релаксационная музыка; музыка из мультфильмов;Музыкально-ритмические игры; |

|  |  |
| --- | --- |
| Направление развития | Физическое развитие |
| Образовательная область | Физическое развитие | Здоровье |
|   | Народные игры и забавы.«Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем»;Игры-эстафеты «Собери мусор» (для мальчиков) «Помой посуду» (для девочек); Разучивание р.н.п. игрПантомимы «Сон», «Испуг», «Печаль», «Радость»;Разминка «Русские матрёшки»;Ритмическая гимнастика: «Буратино». | Эмоциональное благополучие детей. Использование здоровьесберегающих технологий: релаксации, пальчиковая, дыхательная, глазная гимнастики:Разучивание  «Весёлая неделька» (гимнастика для глаз), «Дни недели» (комплекс гимнастики на каждый день). Корригирующая гимнастика.Ходьба по дорожкам здоровья.Закаливающие процедуры. |
|  **Самостоятельная деятельность:*** Создание, изменение развивающей среды.
* Настольные театры: «Три медведя», «Волк и семеро козлят»,

 «Смоляной бычок» и др.* Театр на фланелеграфе по самостоятельным сюжетам.
* Игры в уголке ряженья.
 |

**Решение поставленных задач с родителями:**

* Консультации «Виды закаливания», «Физоборудование своими руками», «Жизнь без вредных привычек»
* Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребёнка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
* Наглядность в идее информационных папок «Народная мудрость гласит..»
* Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»
* Помощь в составлении коллажа «Полезные продукты»

**Результат проекта:**

Фотоотчёт по проекту.

Коллаж «Витамины на столе»

Спортивное развлечение: «Путешествие в страну здоровья».

 **КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

(принятый педагогами МБДОУ ДС «Теремок» п. Дружба

на педагогическом совете)

1.Помни: здоровье не все, но все без здоровья - ничто!

2.Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

3.Здоровье - не только физическая сила, но и душевное рав­новесие.

4.Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

5.Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

6.Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надеж­да, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

7.Здоровье - социальная культура человека, культура челове­ческих отношений.

8.Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

9.Здоровье - это стиль и образ твоей жизни. Источник здо­ровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.

10.Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

11.Помни: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

12.Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

13.Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равно­мерно.

14.Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависи­мость друг от друга.

15.Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему он дала жизнь. Хочешь жить -люби жизнь!

16.Хочешь быть здоровым - будь им!

***Памятка***

***с рекомендациями родителям***

***по сохранению здоровья дошкольников и их успешной адаптации к обучению.***

* Испытывать уважение к ребенку как к личности.
* Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
* Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
* Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
* Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
* Не требовать любой ценой только высоких результатов или оценок.
* Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
* Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
* Строго придерживаться режима дня.
* Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
* Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
* Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
* Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам», «Делом занимайся, а не отвлекайся!»
* Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).
* Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.
* Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
* Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.
* Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00. За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.
* Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.

**Памятка**

**для родителей**

***с рекомендациями***

***по сохранению***

***здоровья детей***

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ** **ГЛАЗ**

В последнее время врачей и родителей особенно беспокоит состояние зрения детей при переходе к систематическому обучению. В школу поступает уже примерно 10% детей с различными нарушениями зрения (близорукостью, дальнозоркостью, косоглазием и т.д.) Кроме того, около 20 % детей составляют так называемую группу риска по развитии близорукости.

Большое напряжение зрения вызывает применение трафаретов с разлиновкой.

Утомительна для зрения также штриховка достаточно больших поверхностей: она, безусловна, очень полезна для развития движений руки, пальцев, но в то же время вызывает большое напряжение зрения. Поэтому такая работа должна быть ограничена по времени, как любая напряженная работа. Иначе, развивая одно качество, мы одновременно будем вредить другому.

Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз - офтальмотренаж. Упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям.

***Филин***

Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4.

Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. Упражнение повторить 4-5 раз.

***Метёлки***

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

*Вы, метелки, усталость сметите,*

*Глазки нам хорошо освежите.*

Упражнение повторить 4-5 раз.

***Далеко - близко***

Дети смотрят в окно. Ведущий называет вначале удаленный предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называет ведущий. Упражнение повторить 6-8 раз.

**«УМЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ»**

*«Ум ребенка находится*

*на кончиках его пальцев.»*

*В.А. Сухомлинский*

Движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Пальцы наделены большим количеством рецепторов, которые посылают нервные импульсы (сигналы) в центральную нервную систему (головной мозг) и улучшают деятельность важнейших систем организма.

Влияние ручных действий на развитие мозга было известно с давних времен еще во 2-ом веке до нашей эры. Упражнения с каменными и металлическими шарами, грецкими орехами, шестигранными карандашами оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Такие упражнения улучшают память, умственные способности, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, улучшают почерк, снижают усталость, повышают работоспособность. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит развивать речь ребенка.

**ПАМЯТКА.**

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ**

**ВЫПОЛНЯТЬ ДЕТЯМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА!**

**Младшая группа:**

- ноги врозь

- длительные висы

- отжимание

- длительные статические упражнения

- перенос поднятий тяжестей

- ассимитрические движения

**При нарушении дыхания нельзя:**

- натуживание

- задержка дыхания

**Рекомендуется:**

- удлинненый выдох

- тренировка полного дыхания

**При сердечно – сосудистых заболеваниях нельзя:**

- задержка дыхания

- резкое изменение темпа

- резкое изменение положения тела

- длительные статические упражнения

**Рекомендуется:**

- плавание

- О.Р.У

- диафрагмальные упражнения

- бег в медленном темпе

**При повышенном давлении нельзя:**

- прыжки

- упражнения на развитие вестибулярного аппарата

**Рекомендуется:**

- О.Р.У.

- дыхательная гимнастика

- подвижные и хороводные игры

- упражнения на расслабление

- танцевальные

**При заболевании почек нельзя:**

- плавание ограничено

- ограниченные игры на воздухе

**Рекомендуется:**

- упражнения на закрепление мышц брюшного пояса, нижних, поясничных зон.

**При нарушении осанки рекомендуется:**

- ассимитрические упражнения

- комплекс профилактики