Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Алтынчеч»
города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан»

Проект «Здоровый образ жизни»

Воспитатели 1средней группы : Ахметова Г.К.
Махмутова Р.Х.

Цель проекта:

научить ребёнка быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

«Забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»
В. Сухомлинский

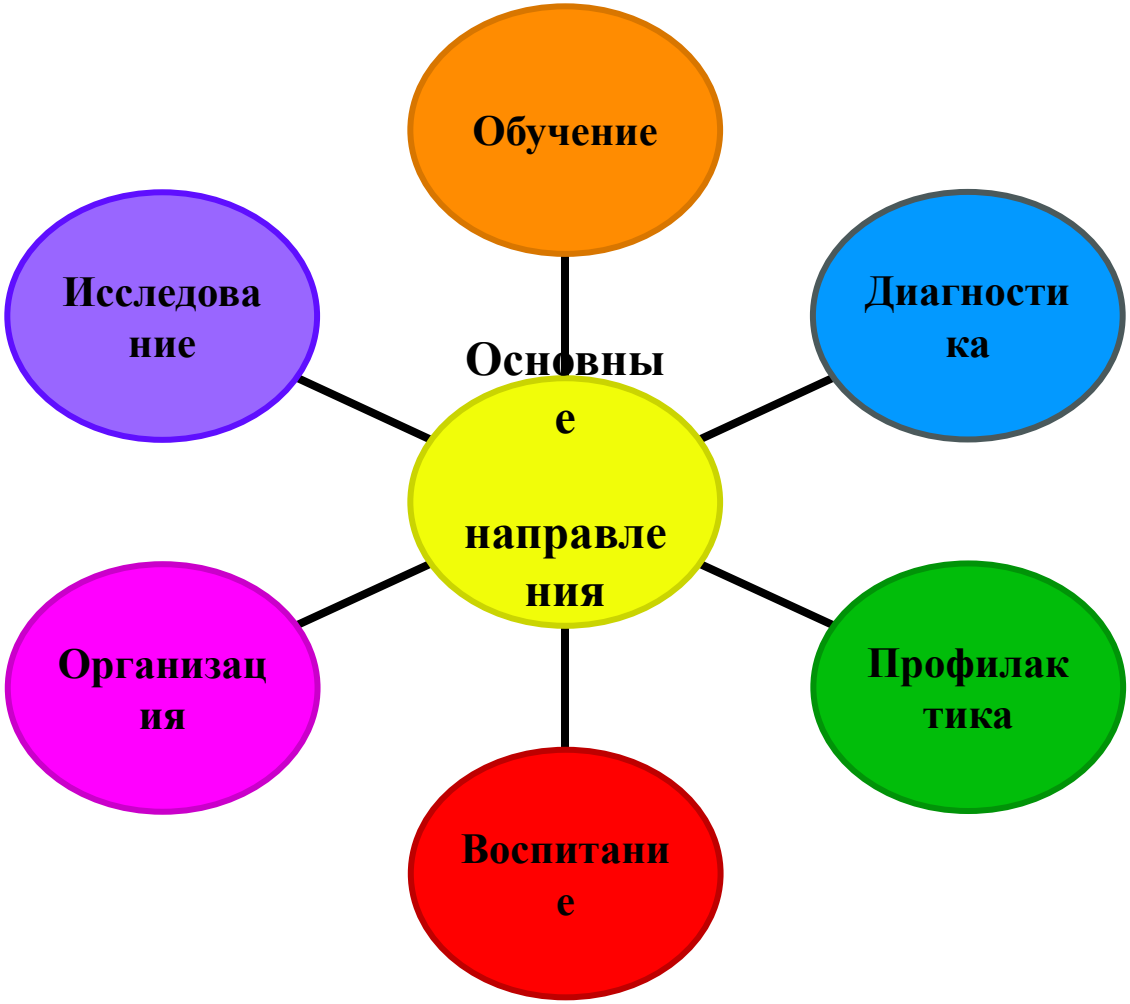
Актуальность темы:

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Приоритеты в режиме дня принадлежат физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, занятия, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д

Задачи:

- *учить основам здорового образа жизни*
- *воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культуры*
- *укреплять здоровье и повышать работоспособность младших школьников*



Исследовательская деятельность

Проведены:

- мониторинг здоровья воспитанников;
- обследование жилищно-бытовых условий;
- анкетирование родителей;
- диагностическое обследование.

По результатам созданы :

- Комплекс физкультминуток, утренней и бодрящей гимнастики
- **Планируем создать:**
- «Паспорт здоровья группы».
- «Дневник здоровья воспитанника».

Профилактика переутомления на занятиях

- сокращение периода адаптации к содержанию материала в начале занятия;
- оптимальный ритм и темп занятия;
- эмоциональность, артистизм педагога;
- разнообразие видов деятельности;
- использование приемов поощрения, подбадривания;
- практикование нестандартных занятий;
- проведение динамических пауз.

Здоровьесберегающие технологии решают задачи рациональной организации образовательного процесса

- диспансеризация

  воспитанников;

- профилактические прививки;

- обеспечение двигательной активности;

- витаминизация;

- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ, эпидемии гриппа;

- режим питания.

Утренняя гимнастика направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Применяем на утренней гимнастике различные пособия.
Например:
«Веселая веревка»
Цель: Развитие равновесия, координации движения.

«Змея», «Кочки»

Использование: для различного вида ходьбы, бега, прыжков.

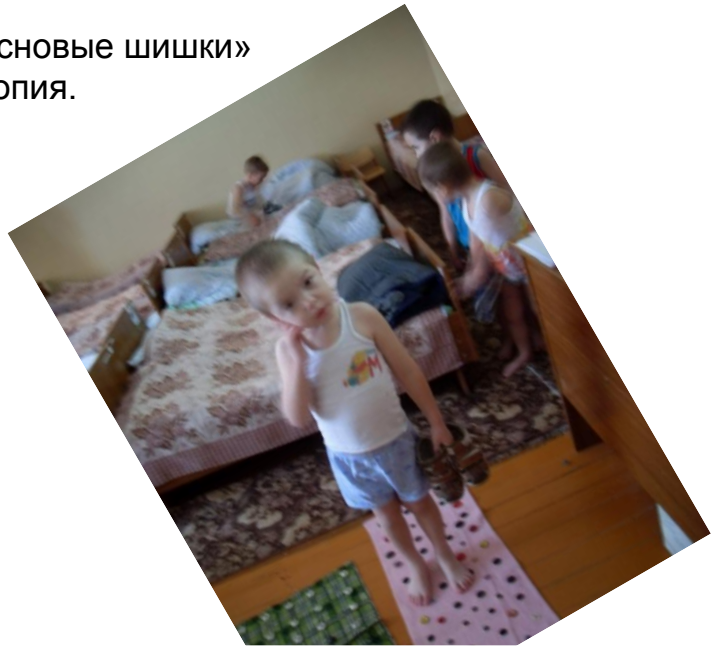
Цель: развитие ловкости, координации движения, равновесия

Физкультминутки на занятиях умственной деятельностью применяются с целью предупреждения утомления на занятии. Используются пособия:
массажер «Орешки»,»Бильбоке»
Цель:Развитие ловкости,внимания, глазомера, быстроты реакции, формирование навыков

самоконтроля

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы.

Массажные коврики «Калейдоскоп»,»Сосновые шишки»
Цель:профилактика плоскостопия.



Питание -это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности.

Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.

Предполагаемые результаты:

- Для детей:
- Формирование представления о З О Ж.
- Развитие двигательной активности.
- Интерес к занятиям физического развития.
- Для родителей:
- Владение культурно-гигиеническими навыками.
- Вовлечение всех родителей в работу над проектом.
- Поиск новых форм и методов работы с родителями в работе по данной теме.

- Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

- Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

- Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.