

# **Проект**

**«Мы отважные  
ребята –  
закаляться летом  
рады»**



**Автор проекта:  
Шипина  
Наталья  
Ивановна,  
воспитатель  
МБДОУ детский  
сад № 5,  
г. Покров,  
Петушинский  
район,  
Владимирская  
область.**

# «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

**Закалять — это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний.**

**Закалить — это значит вызвать устойчивое протекание всех физиологических процессов при любых изменениях температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т. д.**

- **Актуальной** является проблема здоровья детей младшего возраста в ДОУ. Подготовка к осенне – зимнему пику заболеваемости, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев простудных заболеваний, требует необходимости начинать интенсивное закаливание весной и летом, в связи с погодными условиями средней полосы России.

## **Задачи:**

- 1. Пропагандировать здоровый образ жизни.**
- 2. Способствовать укреплению внутрисемейных связей.**
- 3. Повышать интерес детей к занятиям физической культуры.**
- 4. Обогащать и развивать двигательный опыт детей.**
- 5. Повышать сопротивляемость защитных свойств организма.**
- 6. Оказать помощь семье в оздоровлении детей.**

## **Цели:**

- 1. Охрана и укрепление здоровья детей.**
- 2. Всестороннее физическое развитие.**
- 3. Закаливание организма**

**Время реализации:** май – август 2013г.

# **Предполагаемые результаты:**

- **повышение уровня физического здоровья детей и снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком,**
- **нормализация статических и динамических функций организма,**
- **осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.**

# Организационный этап.

1. Мониторинг исходного состояния здоровья
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в группе (оздоровительный режим, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим)
3. Подготовка материала вместе с родителями и детьми для их самостоятельной деятельности
4. Подготовка детской литературы, дидактических и подвижных игр
5. Анализ предметной среды
6. Изучение интернет – ресурсов

## **Этап реализации**

Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы (развивающая среда).

Совершенствование системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Совместная работа с родителями направленная на развитие и закаливание организма ребенка.



# Основной этап:

## Совместная деятельность педагогов с детьми:

### Беседы с детьми

- Как я буду заботиться о своем здоровье.
- Чистота и здоровье.
- Кто спортом занимается?
- Как я буду закаляться.
- Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья.

### Чтение познавательной литературы

- К. Чуковский «Доктор Айболит»
- А. Барто «Девочка чумазя»
- Александрова «Купание»
- К. Чуковский «Мойдодыр»
- Г. Зайцев «Дружи с водой»
- Стихотворения, загадки, пословицы, потешки о здоровье

## **Закаливающие мероприятия:**

- **утренняя гимнастика: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями**
- **воздушные ванны: пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении**
- **подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями;**
- **босо хождение с использованием массажных ковриков, водные процедуры: наступание в воду определённой температуры.**
- **прогулки и игры на свежем воздухе: сочетание свето - воздушной ванны с физическими упражнениями**
- **дневной сон без маек**
- **бодрящая гимнастика: сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями**
- **закаливание после дневного сна: воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание).**

## Совместная деятельность с родителями:

### Выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма

- Доскин В.А., Голубева «Растем здоровыми»
- Вавилова Е.И. «Укрепляйте здоровье детей»
- Гомшина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни малышей»
- Волкова С.С. « Как воспитать здорового ребенка»
- Литвинова М.Ф. « Подвижные игры и упражнения для детей 3 лет жизни»
- Баркан А.И. «Волшебная сила воды» Санкт Петербург сборник
- **Совместное изготовление массажных ковриков**

## Консультации для родителей:

- «Хорошо ходить босиком»
- «О соблюдении режима»
- «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»
- «Игра в жизни ребенка»
- «Занимайся гимнастикой по утрам»
- «Полезно - не полезно»
- «Плохо - хорошо»
- «Чистота и здоровье»
- «Личная гигиена»
- «О здоровой пище»
- «Кто спортом занимается»

## **Анкета для родителей.**

(нужное подчеркнуть)

**1. Часто ли болеет ваш ребенок?**

Да

Нет

**2. В нашем саду проводится комплексное закаливание детей, однако дети много болеют, даже в летний период. Как вы считаете почему? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду; недостаточное физическое воспитание в семье; наследственность, предрасположенность.)**

**3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?**

(да, нет, частично)

**4. На что, на ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:**

(Соблюдение режима; рациональное, калорийное питание, полноценный сон; достаточное пребывание на свежем воздухе; здоровая, гигиеническая среда; благоприятная психологическая атмосфера; наличие спортивных и детских площадок; физкультурные занятия; закаливающие мероприятия.)

**5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:**

(Облегченная форма одежды на прогулке; облегченная одежда в группе; обливание ног водой контрастной температуры; хождение босиком; систематическое проветривание группы; прогулка в любую погоду; полоскание горла водой комнатной температуры; умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры).

**6. Какие условия по физическому воспитанию ребенка вы создали у себя дома? (Спортивный уголок, спортивные принадлежности, другое)**

**7. По вашему мнению: понимают ли дети ценность здоровья?**

Да

Нет

**8. Понимают ли, почему часто болеют? Как этого избежать?**

**9. Хотят ли дети быть здоровыми, знают ли как этого достичь, зачем это надо?** Да Нет

**10. Нужна ли Вам помощь детского сада?**



**Мы отважные ребята – закаляться  
летом рады!**



**Ходим дружно по дорожкам – закаляем  
наши ножки!**

**А дорожки не простые – мамы сделали  
родные!!!**



**А когда идем  
мы спать –  
закаляемся  
опять!**



**Дружные, умелые, здоровые и смелые!**



**Если вышли мы гулять не спроста всё это!  
Будем бегать и играть – ведь здоровье это!**





**Закаляемся всегда – на прогулке тоже!  
И побегать мы хотим и покататься тоже!**



**Спортом занимаемся – вот так мы  
закаляемся!**



**На прогулке не стоим, делом занимаемся.  
Лепим булки из песка, на лошадях  
катаемся!**



**В летнюю жару у нас -  
процедуры водные:  
ножки мочим, а потом рыбу  
ловим мы вдвоём.**



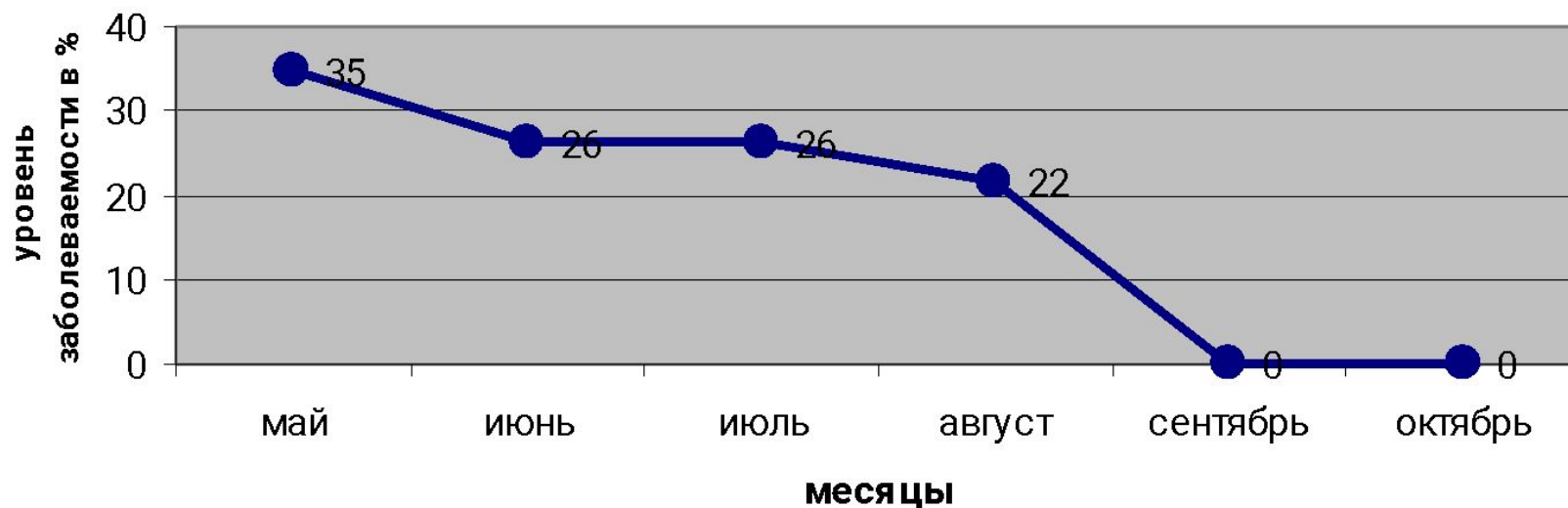
**Ох, устали  
малыши  
Бегать, прыгать  
от души.  
Сядем, сядем,  
посидим,  
отдохнём и  
побежим!**



**Лето долгое у нас и бывает холодно,  
Мёрзнуть – это не для нас, не боимся  
холода!**

# Мониторинг заболеваемости

Мониторинг заболеваемости в % отобщего количества детей





# Итоги реализации проекта:

- **У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.**
- **У детей повысились знания о значимости образа жизни.**
- **Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.**
- **С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.**

## ВЫВОД

- В результате последовательной и систематической физкультурно-оздоровительной работы у наших малышей отмечаются хорошо выраженная положительная мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности; наличие у детей первоначальных валеологических знаний, о том, что полезно, а что вредно для здоровья; хорошие интеллектуально-познавательные способности.
- Опыт работы показывает, что активное последовательное включение инноваций в педагогический процесс обеспечивает гармоничное развитие интеллектуальных и физических способностей детей без ущерба их здоровью.
- Таким образом, двигательная деятельность детей младшего возраста эффективно развивается, а здоровье сохраняется и укрепляется при условии систематической работы по оздоровлению с применением инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.