



**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Девичский
детский сад «Улыбка»**

**Долгосрочный практико-ориентированный проект
«Закаляясь с каждым днем здоровее мы растем».**

Воспитатель

Князева Наталья Кузьминична

с.Девича 2022г.





**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Девичский
детский сад «Улыбка»**

**Долгосрочный практико-ориентированный проект
«Закаляясь с каждым днем здоровее мы живем».**

Воспитатель

Князева Наталья Кузьминична

с.Девича 2022г.





Актуальность

Основы будущей жизни, как известно, закладываются в детстве, и потому укрепление здоровья детей дошкольного возраста является приоритетным направлением нашего МКДОУ. Необходимость организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения. Актуальность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, невниманием родителей к здоровому образу жизни в семье.

Существенная роль в системе ЗОЖ принадлежит мероприятиям по закаливанию. Под закаливанием понимается повышение устойчивости - адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий. Никакой оздоровительный режим немыслим без использования закаливающих процедур. Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть здорового образа жизни.





Цель

Повышение сопротивляемости организма воспитанников к неблагоприятным условиям окружающей среды, снижение заболеваемости через закаливание

Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами закаливания
- Создать условия для закаливания детей.
- Повысить у детей интерес к оздоровлению собственного организма
- Заинтересовать родителей в укреплении здоровья детей, посредством применения закаливающих процедур в домашних условиях.
- Укрепить здоровье детей посредством закаливания.





Тип проекта: практико-ориентированный

Участники проекта: дети средней группы, родители воспитанников, воспитатель, помощник воспитателя.

Срок реализации проекта: долгосрочный

Предполагаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему закаливающих мероприятий;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Формирование у детей и повышение интереса к оздоровлению собственного организма;
- Снижение уровня заболеваемости у детей.





- Повышение интереса родителей к совместному сотрудничеству с ДООУ в проведении закаливающих мероприятий.
- Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс ДООУ
- Пополнение предметной среды группы пособиями, спортивным оборудованием.

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Формы проведения: Организованная двигательная деятельность, оздоровительная работа, анкетирование и консультации родителей, образовательная деятельность, игровая, продуктивная,

закаливающие процедуры: воздушные ванны, бодрящая гимнастика после сна, хождение по дорожке здоровья, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание, контрастные ванночки для ног.

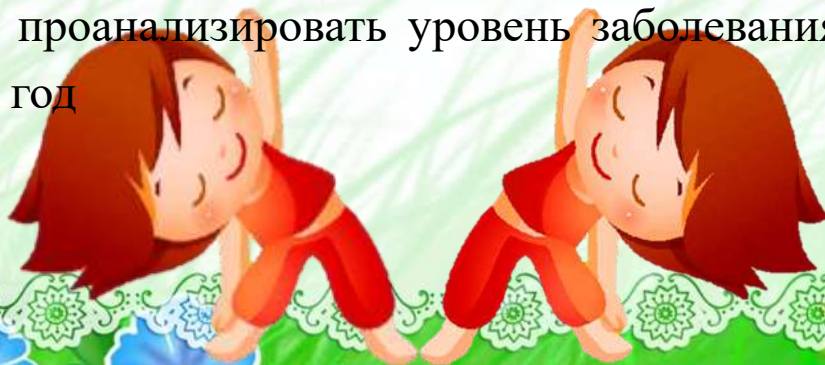




Этапы проекта.

1 этап - подготовительный.

- анкетирование родителей;
- беседы с родителями;
- наблюдение за детьми
- обсуждение цели, задачи с родителями и педагогами
- создание необходимых условий для реализации проекта;
- перспективное планирование проекта;
- разработка и накопление методических материалов по проблеме.
- изучить и проанализировать уровень заболевания детей группы за прошедший год





2 этап -практический.

Работа с детьми:

-Ежедневные закаливающие процедуры

-Тематические беседы с детьми по темам:

«Лето красное – для здоровья время прекрасное», «Наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья», «На зарядку -становись», «Двигайся больше - проживешь дольше», «Твое питание-твое здоровье», «Полезные и вредные привычки», методическое пособие Т.А.Шарыгина Беседы о здоровье.

-Просмотр презентации ««Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»





-Игры подвижные, дидактические: «Вредно-полезно», «Доскажи словечко», «Витамины на столе»

-Выставка детских работ:

Рисунки на тему «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»,
«Зелёная аптека на окне»

Лепка «Витаминная корзинка»

-Чтение: Маршак С.Я. «Мойдодыр». Лебедев-Кумач «Закаляйся»,
Михалков «Про мимозу», народные потешки,

-Мультфильмы: «Ох и Ах», «Мойдодыр»

-Сюжетно-ролевые игры: «Спортивная школа», «Соревнования».
«Поликлиника»





-Развлечения: Викторина «Что такое хорошо, что такое плохо»,
«Веселые старты»

Средства закаливания:

Солнце, воздух, вода

Закаливание воздухом:

- Воздушные ванны
- Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры





Гимнастика пробуждения





Бодрящая гимнастика,
топание по дорожке здоровья (профилактика плоскостопия)





- Умывание лица и обливание рук до локтей прохладной водой.





Начальная температура воды +26–28 °С, то есть примерно чуть выше комнатной температуры. Постепенно температуру нужно понижать (через каждые 2—3 дня) на 0,5–1 °С, до +14, +16. Умывания проводится ежедневно в утренние часы, после ночного сна.

- Полоскание горла кипяченой водой.

Полоскание проходит каждый день утром после сна, в обед и перед ночным сном. Начинается с температуры воды в 30 градусов, затем через каждые 10 дней понижается на 1 градус и доводится до температуры воды для полоскания горла в 20-25 градусов. На полоскание затрачивают 1/2, 1/3 стакана воды, и времени проведения — 1 мин.





• Профилактический массаж стоп.





Оздоровительные мероприятия:

- Дыхательная гимнастика — укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.





- Физминутки во время занятий-

повышают и сохраняют умственную активность и работоспособность детей во время занятий. Обеспечивают непродолжительный отдых в то время, когда ребёнок испытывает значительную нагрузку

- Аромотерапия (лук, чеснок)

применяется для профилактики орви, гриппа.

- Физкультурные паузы (двигательные разминки)

Предотвращают развитие утомления, снимают эмоциональное напряжение в процессе образовательной деятельности, требующей умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличивают двигательную активность детей.





Физминутки во время занятий.



Работа с родителями:

- Анкетирование «Определение уровня знаний о закаливающих процедурах»
- Индивидуальные беседы.
- Знакомство с проектом «Если хочешь быть здоров- закаляйся».
- Презентация «Польза закаливания в детском саду»
- Круглый стол для родителей «Как заинтересовать ребенка закаливающими процедурами» (Обмен опытом семейного воспитания)
- Фотоколлаж «Здоровье ребенка в наших руках»
- Консультация: «Нужна ли закалка детскому организму?»•





- Консультация «Сезонная одежда для прогулок»
- Разработать памятку для родителей «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»
- Изготовление стенгазет «Мы за здоровый образ жизни»
- День открытых дверей «Босохождение – элемент закаливания организма»
- Ширма-передвижка «Гуляем в морозную погоду»
- Памятка для родителей «Симптомы и лечение ОРВИ»





3 этап - завершающий.

- Диагностика заболеваемости
- Презентация проекта на педсовете

По результатам диагностики снизились показатели заболеваемости детей.

