



Методический проект «Хочу быть здоровым!»

Выполнили: воспитанники
старшей группы, воспитатель
Ерошина Е.И.

Инструктор по физической культуре
Шиловская Н.Н.

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 7
«Солнышко» г. Ершова
Саратовской области»



Цель

Создание психолого-педагогических условий для формирования основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления физического, психического здоровья детей с учётом индивидуальных особенностей в летний период.



ЗАДАЧИ

- Продолжать формировать представления дошкольников о здоровье, как одной из главных ценностей жизни человека и способах его укрепления (гигиене, питании, занятий физкультурой и спортом и др.)
- Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для развития двигательных умений каждого ребёнка.
- Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания, использование и применение здоровьесберегающих технологий.
- Развивать физические качества, двигательную активность дошкольников.
- Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни и желание заботиться о своем здоровье.



Оздоровительная работа в ДОУ строится на основании следующих принципов:

- Систематическое использование физкультурно-оздоровительных, закаливающих технологий.
- Учёт индивидуальных особенностей детей и запросов родителей.
- Положительный эмоциональный настрой ребёнка.
- Доступность используемых технологий.



Актуальность

Лето — удивительное время года, когда дети могут вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период много времени дети проводят на свежем воздухе. Поэтому очень важно организовать жизнь дошкольников в детском саду так, чтобы каждый день был эмоционально насыщенным познавательными впечатлениями и двигательной активностью. А также создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Содержание педагогической работы в этот период направлено на создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличение объема двигательной активности, обеспечение мер по укреплению здоровья, закаливанию организма, увеличению времени прогулки и др.



Цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

Способствовать сохранению, укреплению здоровья детей с помощью комплекса оздоровительных мероприятий в летний период.

- **Комплекс оздоровительных мероприятий:**
 - режим дня;
 - прогулки на открытом воздухе;
 - сбалансированное питание;
 - дневной сон;
 - разнообразные виды деятельности.



Формы оздоровительных мероприятий в режиме дня

- **физкультурно –оздоровительные:**
 - занятия по физической культуре;
 - утренняя гимнастика на свежем воздухе;
 - дозированная ходьба(во время прогулок);
 - подвижные игры;
 - спортивные праздники и развлечения;
 - бодрящая гимнастика после дневного сна;
 - дневной сон с доступом свежего воздуха.



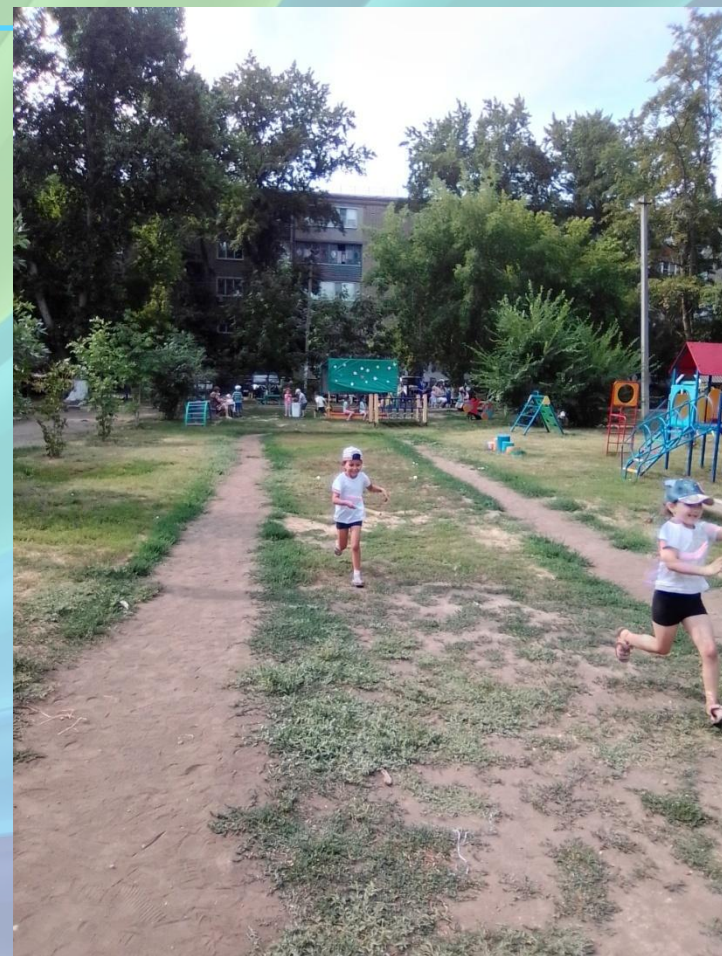
День начинается у нас с утренней ГИМНАСТИКИ





Весело проходят игры на свежем воздухе







Физическая активность – залог здоровья





Свето-воздушные ванны





Тропинка здоровья – хороший фактор для закаливания детского организма





Закаливание



Бодрящая гимнастика после сна





Дидактические игры на формирование валеологической культуры дошкольников





В течение летнего периода проводятся различные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности : «День здоровья»







«Мы со спортом дружим»





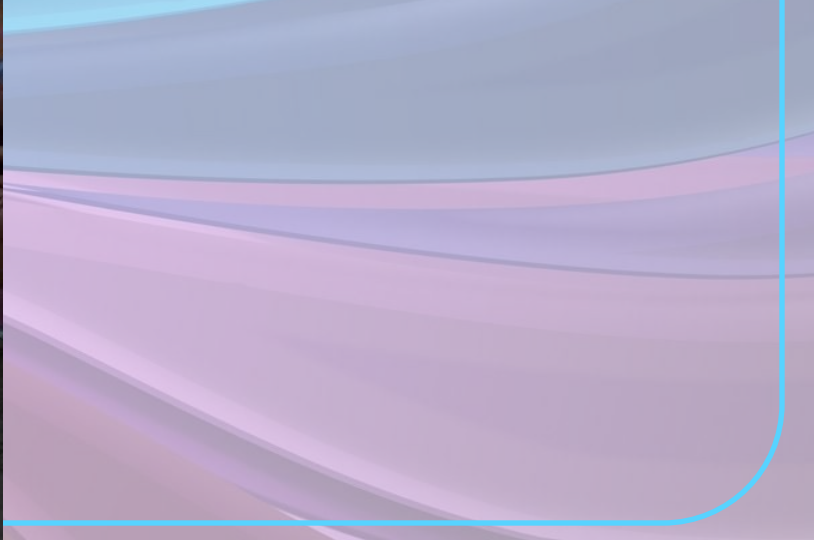
«День спортивных игр»





«Международный день Олимпийских игр»







Экскурсия к водоему





Спортивный праздник совместно с родителями ко Дню семьи, любви и верности





«День Нептуна»







«День физкультурника»





«22 августа – День государственного флага России» - спортивное развлечение







Стенгазеты





Лэпбук «Спорт – это жизнь»





Ожидаемые результаты:

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- сформированность у детей и родителей элементарных представлений о ценности здоровья.