

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение центр развития ребёнка –  
Вязьма – Брянский детский сад «Солнышко»  
Вяземского района Смоленской области**



# ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

**Тема: «Лето красное – для здоровья время прекрасное».**

**Авторы проекта:** воспитатели:

Гостева Л.И.,

Сидельникова Н.П.,

Петрова И.А.,

Рысева Е.А.

**Актуальность проблемы.**

На современном этапе, в период модернизации и интенсификации дошкольного образования, особое место отводится сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Выбор данной темы проекта вызван тем, что здоровье детей дошкольного возраста ухудшается с каждым годом. Увеличивается число детей, поступающих в ДООУ, с нарушениями опорно-двигательного аппарата (так, в 2010г -5%, в 2011г -7%), с нарушениями зрения (2010г. – 1%, 2011г. – 2%).

Здоровье является важным условием успешного роста и развития личности, ее духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни, поэтому и появилась необходимость создания данного проекта.

- **Цель:** продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

- **Задачи:**

- Продолжать приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни.
- Способствовать увеличению двигательной активности воспитанников.
- Осуществлять под руководством старшей медицинской сестры комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (солнце, воздух и вода).
- Обеспечивать максимальное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

- **Предполагаемые результаты.**

- Вовлечение в физкультурно-оздоровительное пространство детского сада воспитанников, специалистов МБДОУ, а также родителей.
- Повышение педагогической компетентности родителей в воспитании здорового образа жизни у дошкольников.

- **Участники проекта:**

- Воспитанники разновозрастной группы, воспитатели, старшая медицинская сестра, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, родители.

- **Срок реализации проекта:** Летний оздоровительный период.

# ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



# РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

- Тема: «Мы за здоровый образ жизни»
- Психологический игротренинг «Будем здоровы»
- Блиц-опрос «Размышлялки о ЗОЖ»
- Участие родителей в фоторепортаже

**МЫ СО СПОРТОМ ДРУЖНЫ,  
НАМ БОЛЕЗНИ НЕ СТРАШНЫ!**



- Одним из приоритетных направлений в деятельности МБДОУ "Центр развития ребенка Вязьма – Брянский ДС "Солнышко" является охрана жизни и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.
- В МБДОУ создана необходимая материально-техническая база для укрепления и сохранения здоровья детей. В помещениях детского сада и на его территории в соответствии с санитарными нормами и правилами оборудованы плавательный бассейн, спортивный зал, уголки здоровья в группах, тропа здоровья.
- Деятельность МБДОУ по созданию условий для охраны здоровья строится на основе нормативно-правовых документов федерального, регионального, муниципального уровней и в соответствии с локальными актами: Уставом, программой развития, годовым планом, целевыми программами и приказами.

- Особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в 2011–2012гг. в МБДОУ была организована "Тропа здоровья". Расскажем об этом подробнее.

- "Тропа здоровья" позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме.

Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.



# ОБОРУДОВАНИЕ



# ОСНОВНОЙ ЭТАП

- Беседы с детьми



"Тропа здоровья" расположена в северо-восточной части территории, по периметру участка МДОУ. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке ДОУ, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.



# Закаливающие мероприятия на "Тропе здоровья"

- этап ходьба босиком по траве, солнечные ванны;
- этап ходьба босиком по искусственной траве, солнечные ванны;



- этап ходьба по песку, солнечные ванны;
- этап ходьба по гальке, солнечные ванны;
- этап ходьба по бревенчатому мостику, солнечные ванны;







- Для поддержания закаливающего эффекта используется небольшой по объему плескательный бассейн. В нем разрешается проведение игр с водой с использованием игрушек из плавмассы. При этом строго соблюдается температурный режим воздуха и воды согласно СанПиН 22.07.2010. № 91 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".
- Для "Тропы здоровья" специально был разработан новый питьевой режим. Напитками обеспечиваются дети всех групп.



На "Тропе здоровья" используется различное оборудование: ребристая доска, мостик с перилами, тоннель для лазания и игровое (лошадка, медвежонок, петушок, колобок, лисичка). Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов, – дорожка со следами, массажный коврик. Кроме того, на тропе установлены персонажи сказок ("Золотой петушок", "Аисты", "Колобок").

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня.



Мы по  
камушкам  
идем,  
Мы по гальке  
босиком.  
Массируются  
ножки  
На каменной  
дорожке.



Тра-та-та, тра-та-та.

Оказались у моста.

И девчонки и

мальчишки

Все большие

шалунишки.

По мосточку мы

пойдем.

Осторожно: здесь

подъем!

Мы по бревнышкам

ступаем,

Свои ножки

укрепляем.



«Мишка, мишка  
– шалунишка,  
Подари ребятам  
шишки».

Мы по шишкам  
пройдем бо-си-  
ком!

Так и мишка  
косолапый  
укрепляет свои  
лапы.



Тише, тише,  
колобок!  
Вдруг услышит  
серый волк.  
Тихо ножками  
пойдем,  
Незаметно  
прошмыгнем.  
Впереди видна  
дыра,  
Это лисоньки  
нора!  
У лисицы острый  
нос,  
Шуба рыжая и  
хвост!





# Оздоровительная гимнастика после дневного сна



# Организация правильного питания





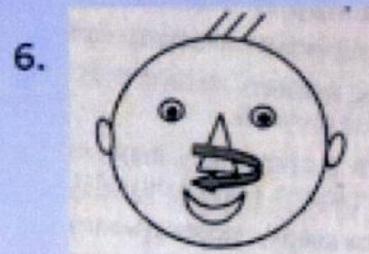
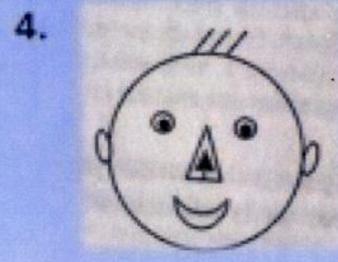
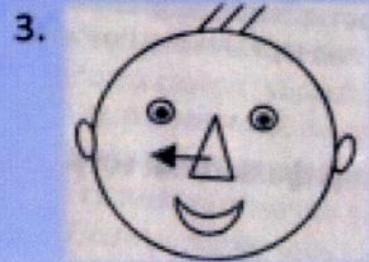
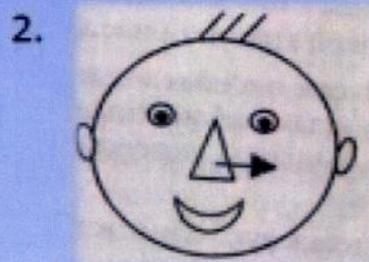
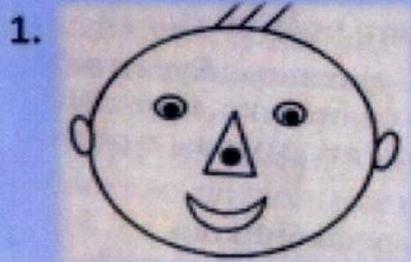
# Подвижные игры и игровые упражнения





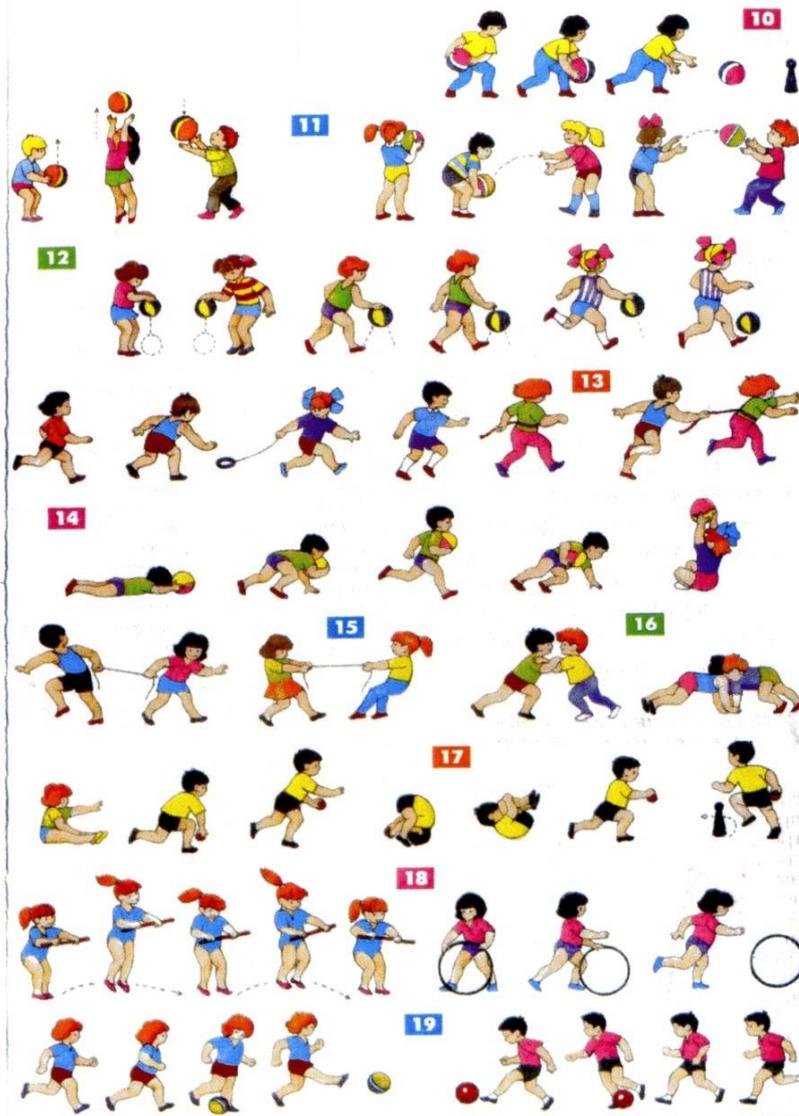
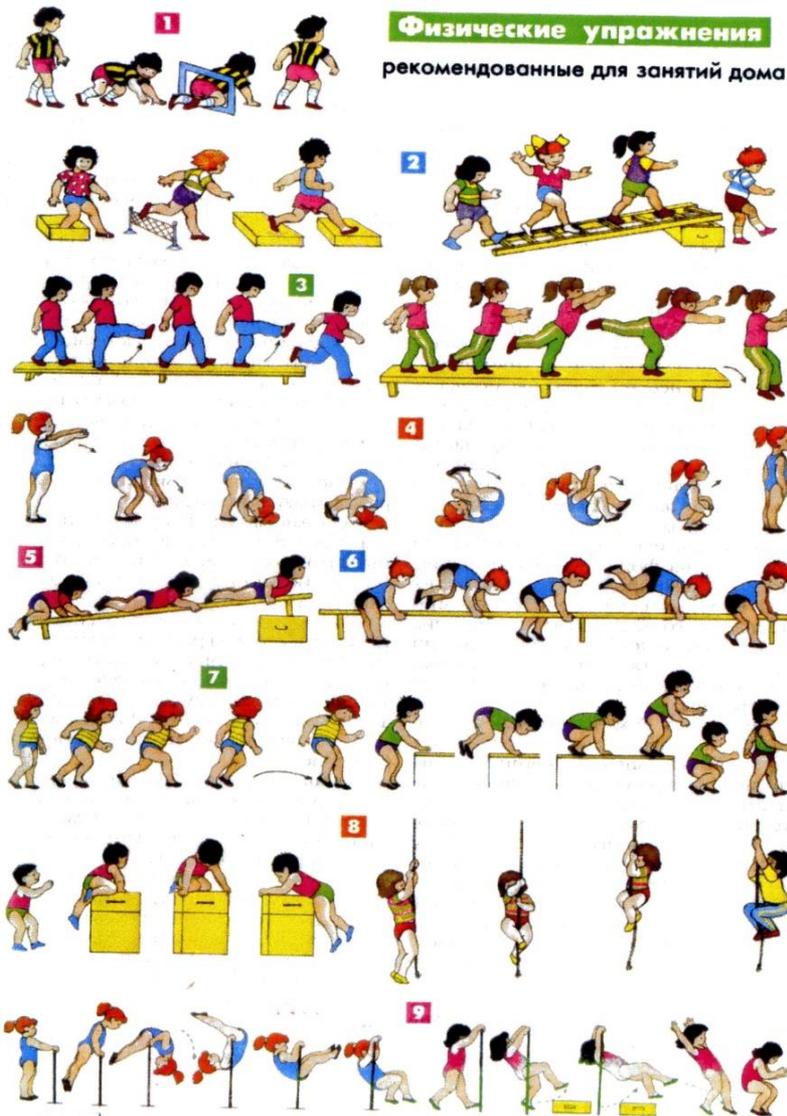
*Мастер-класс врача-педиатра на тему «Массаж и самомассаж-  
эффективное средство саморегуляции».*

*Цель: познакомить со способами саморегуляции для улучшения  
деятельности головного мозга.*





# Игровой практикум инструктора по физической культуре : « Весёлые упражнения в детском саду и дома »



# Встреча родителей со специалистами социально-реабилитационного центра «Гармония» на темы:

- «Здоровый опорно-двигательный аппарат ребёнка и родителей»;
- - «Сколиоз – это серьёзно»;
- «Неприятная вещь – плоскостопие»



# ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ



## «Качалочка».

На лесной полянке играли медвежата, смешно показываясь на спине. Давайте попробуем мы также покачиваться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачивайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза.  
Для мышц спины, ног, гибкости.



## «Достань мяч».

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. Поиграйте с ним. Вдвигая мяч вперед. Достаньте его, не сдвигаясь с места, в только наклоном вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.  
Для мышц спины, ног, гибкости.



## «Растяжка ног».

Сидя, согнуть правую ногу и тянуть руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, но с другой ногой.  
Для мышц спины, ног, гибкости.



## «Бабочка».

Когда пришла новая одежда, На одной ноге стоите. Не хотите ли учиться. Трудно ли ходить так стоите? А для этого нам дружно Схватить эту птицу нужно. Стоя на правой ноге, согните левую ногу и колени, руки чуть в стороны, и попытайтесь так немножко. То же, но на левой ноге. Для мышц ног, координация.



## «Лодочка».

Представьте отправиться в морское путешествие. Но сначала построим лодочку. Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот мы все – рывком лодочкой. Покачивайтесь на волнах. Для мышц живота, спины, ног, рук, гибкости.



## «Карусель».

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Задержались карусель!  
«Го-го-го, еле-еле завернулись карусели.  
А ноги кругом, кругом, аж бегают, бегают, бегают. Тихо, тихо не слышите? Карусель останавливает!  
Рез-а-а, рез-а-а, Вот и кончилась игра!  
Для мышц рук, ног, живота; координация.



## «Эскаватор».

Давайте попробуем превратиться в эскаватор. Лягте на спину, руки чуть врозь, локотки на полу, ноги согнуты в коленях. Эскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем ногу, пока из коленей неслышимо вылетит в воздух маленький шар. Так выскользнет шар.  
Для мышц спины, живота, ног, гибкости.



## «Лодочка».

В маленьком самолете сидит чертенок, секретный код. Стоит приоткрыть крышку, как он летит вперед без помощи рук. Быстро опускаем крышку. Давайте попытаемся встать так же, как самолет. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь попытайтесь встать без помощи рук несколько раз. Для мышц ног, координация.



## «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда давайте прямо и, заводя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки ладонями вверх, распрямите кисти так, чтобы ладони по всей длине касались позвоночника. Давайте проводим, слегка выкрутив, ладони отвести назад. Удерживаем лодку и спину.  
«Ах, ладошки, вы, ладошки!  
Во столько согрели нас!  
Это нужно для осанки,  
Ты точно! Без сомнения!  
Медленно отведите руки вниз, встряхните кистями рук и локтями выдохните.  
Укрепление для осанки.

# ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



«Качели».

«Поздоровайся».

«Домик».

«Пружинки».

«Наклон с грузом».

«Чей толчок сильнее».

«Гребца».

«Откройте и закройте ворота».

«Весы».

«Пружинящие наклоны».

«Пальцы ног ходят в гости».

«Краны».

«Посмотри на руки».

«Прыжок – хлопок».

The image displays a collection of 15 photographs showing children performing various physical education exercises. Each photo is accompanied by a caption in a yellow starburst shape. The exercises include: swinging on a bar, handshakes, building a human pyramid, jumping, leaning with weights, strength tests, rowing, opening/closing gates, balancing on a beam, bending like springs, foot games, crane-like poses, hand observation, and jumping with clapping.

# Выставка детских работ совместно с родителями

«Физкультурой каждый день заниматься нам не лень»



# СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШЕ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!





**Спасибо за внимание!**