**«Лето красное - для оздоровления время прекрасное»**

**(проект летней оздоровительной компании)**

**Информационная карта проекта:**

Продолжительность проекта: с 03 июня 2016 года по 08 августа 2016 года, включая подготовительный этап с 03 июня по 07 июня 2016 года.

Тип проекта: познавательно -  оздоровительный.

По характеру: внутри ДОУ.

Участники проекта: воспитанники, воспитатели, инструктор по физической культуре.

**Актуальность проекта:**

Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день очень актуальна в связи с тем, что в группы риска попадают дети уже дошкольного возраста.

Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи. Одной из форм работы по реализации поставленных задач является организация летнего оздоровительного отдыха детей.

Лето – самое благоприятное время для укрепления и развития детей. Работа в ДОУ в летний период должна быть организована так, чтобы дети провели его с радостью и удовольствием и получили заряд бодрости и здоровья.

Немаловажным является то, что основную часть времени дети находятся на воздухе. Увеличение времени на свежем воздухе даст возможность для формирования здорового образа, повышения двигательной активности, обогатят знания детей о летних видах спорта.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитание у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок "за здоровьем" не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Необходимо обучение знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья дошкольника через упражнения с мячом, которые позволят успешно решать задачу формирования своей философии жизни, собственной философии здоровья.

Данную задачу целесообразно решать в различных видах деятельности детей, где мяч является неотъемлемым атрибутом, путем систематизации сведений о мяче, проведения упражнений, игр, эстафет, бесед. Такой подход, более оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания в последние годы, информационно-познавательной деятельностью.

Участие в развлечениях, досугах, обогатят знания детей новыми впечатлениями, разовьют творческие способности.

**Цели проекта:**

1. Оздоровление детей в период летней оздоровительной компании.

2. Обогащение и расширение представления детей о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей.

3. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

4. Развитие у детей интереса к летним видам спорта.

5. Развитие потребности в новых знаниях о возможностях использования мяча как предмета для игр и упражнений.

6. Совершенствование двигательных умений детей в процессе упражнений и игр с мячом.

7. Углубление и систематизация знаний о видах, свойствах мяча и вариантах его использования;

**Задачи проекта:**

-расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;

-сформировать у детей представления о летних видах спорта;

-обогащать знания об основных элементах техники спортивных игр и спортивных упражнений, правилах спортивных состязаний, видах спортивного инвентаря, одежды и обуви;

-развивать познавательные интересы;

-воспитывать любовь к спорту, желание заниматься летними видами спорта.

- создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепления здоровья детей через использование природных факторов: воздуха, солнца, воды;

- побуждать детей сознательно относится к собственному здоровью;

- формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности;

- развивать двигательные умения и навыки у детей, способствующие укреплению здоровья через упражнения и игры с мячом.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

1. Повышение сопротивляемости организма ребенка к вирусным и простудным заболеваниям, снижение уровня заболеваемости.

2. Углубленные знания детей о летних видах спорта.

3. Использование детьми мяча в самостоятельной жизни.

4. Сформированные знания детей о разновидностях мяча.

3. Приобретение новых знаний и впечатлений об окружающем мире.

4. Оптимизация сотрудничества с родителями.

**Этапы реализации проекта:**

**1. Подготовительный этап**

- Подбор материала праздников и досугов для проведения активного отдыха детей.

- Инструктаж детей по предупреждению травматизма в играх со спортивным оборудованием.

-Подбор консультаций, рекомендаций для педагогов и родителей.

-Изготовление дидактической игры «Назови «лишний» вид спорта».

**-**Подготовка презентации**«**Знакомство со спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для занятий летними видами спортивных игр и спортивных упражнений»

- Подготовка презентации «Летние виды спорта»

- Подбор упражнений, игр, эстафет с мячом.

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

**Целеполагание:**

Забота о здоровье подрастающего поколения одно из приоритетных направлений государственной политики в области образования. Именно в дошкольном возрасте дети учатся внимательно относиться к своему здоровью, осваивают гигиенические навыки, начинают интересоваться различными видами спорта.

Лето – самое благоприятное время для укрепления здоровья и развития детей. Детям можно большую часть дня играть на воздухе, закалятся, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

**Цель:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Участники проекта:**

Дошкольники, родители, воспитатели.

**Задачи:**

- Создать  условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей.

- Осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

- Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов.

- Формировать умение играть дружно.

- Формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, правильного питания, личной гигиены, двигательной активности.

**Предполагаемые итоги реализации проекта:**

-Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости.

- Развитие физических качеств с помощью спортивных игр и упражнений.

- Повышение уровня знаний родителей об укреплении здоровья летом.

**Сбор информации:**

Довести до участников проекта важность данной проблемы.

Подобрать энциклопедический материал; детскую и методическую литературу, иллюстрации.

Подобрать материалы, игрушки, атрибуты для игровой, театрализованной деятельности.

**Работа над проектом:**

1.Разработан методический материал:

Ø  Беседы с детьми на темы:

- «Чистота и здоровье»

-«Полезное – неполезное»

- «Кто спортом занимается»

- «Лекарственные растения»

- «Съедобные и несъедобные грибы»

- «Наши верные друзья»

- «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

Ø  Конспекты  образовательных областей:

- «Прогулка в лес»  (Познание)

-Игровое физкультурное  по сказке «Репка»  (Физическая культура)

- «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (Коммуникация. Физическая культура)

2.Разработан практический материал:

Ø  Консультации для родителей

-«Закаливание летом»

- «О летнем отдыхе детей»

- «Чем занять ребенка летом»

- «Ребенок на даче»

- «Питание ребенка летом»

Ø  Папки – передвижки для родителей:

- «Рекомендации родителям по укреплению здоровья.»

-«Личная гигиена дошкольника»

-«Здоровье на тарелке»

3.Подобраны:

  - Информационный энциклопедический материал

-Иллюстрации и картинки по летним и зимним видам спорта, культурно – гигиеническим навыкам, валеологии, общие картинки о здоровье.

- Стихи и ззагадки о личной гигиене и спорте

-Цикл сказок для детей «Ты и твое здоровье»

- Потешки при умывании

-Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

- Художественная литература:

o   К. Чуковский «Мойдодыр»

o   В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»

o   А Барто «Девочка чумазая»

o   Г. Зайцев «Приятного аппетита»

o   Е. Пермяк «Про нос и язык»

o   Т. Волгина «Два друга»

  -Оздоровительные игры

  - Комплекс игр по профилактике плоскостопия

   -Комплекс игр по профилактике нарушения осанки

   -Комплекс гимнастики «Пробуждения после сна»

   -Оздоровительный пальчиковый самомассаж в «сухом бассейне»

   - Дидактические игры по зож.

4.Проведены:

Ø  Ежедневная профилактическая работа:

-Утренняя гимнастика на свежем воздухе

-Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, коррекция плоскостопия, гимнастика для глаз, пальчиковые игры, динамические паузы, самомассаж)

-Гимнастика пробуждения, ходьба по «дорожке здоровья»

- воздушное закаливание.

Ø  Спортивное развлечение с родителями

Ø  Сюжетно – ролевые игры:

-«Больница»

- «Поликлиника»

-«Магазин продуктов»

-«Парикмахерская»

-«Аптека»

-«Семья»

- «Семья. Прогулка в лес»

- «В гостях у Айболита»

Ø  Игры драматизации

-«Овощи на грядке»

- «Доктор Айболит»

- «Девочка чумазая»

Ø  Кукольный театр:

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»

- «Волк и козлята»

5.Оформлены:

Ø  Дидактические игры:

-«Моем руки правильно»

- Разрезные картинки «Виды спорта»

Ø  Картотеки:

-Дыхательная гимнастика

-Гимнастика для глаз

- Пальчиковые игры

- Динамические паузы. Физминутки

- Массаж

-Упражнения по разным здоровьесберегающим технологиям для дошкольников

-Подвижные, малоподвижные и хороводные игры для детей младшего и среднего возраста.

Ø  Альбомы:

-«Режим дня»

- «Хорошие привычки»

 - «Спорт»

 - «Личная гигиена»

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

Знаете ли вы, что счастливый ребенок - это, прежде, всего здоровый ребенок?

По мнению врача-педиатра Е.О. Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых».

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры - футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

|  |
| --- |
| **Воду в тазик я налью,****Горстку соли растворю,****Лучше соли не простой,****А особенной - морской!****Мама мягкой рукавицей****Оботрет меня водицей,****Спину, руки, шею, грудь.****Скажет мне «Здоровой будь!»** |

     Систематическое использование естественных факторов природы, для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, является прекрасной закалкой для детского организма.        Закаливающие процедуры могут быть разными: можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Это очень полезная процедура - улучшается кровообращение. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

И умывание, и обтирание, и прохладный душ - прекрасное закаливание. Но помните, что у закаливания есть два важных правила:

- постепенность,

- постоянство.

Прекрасная закалка в летний период - это купание в речке или озере, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе.

В средней полосе, где мы живем, солнечные и воздушные ванны лучше всего принимать с девяти часов утра до двенадцати часов дня.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике.

Принимая солнечные ванны голову обязательно нужно прикрыть панамкой или бейсболкой. Вначале на солнце проводят 5- 10 минут, постепенно увеличивая время до 30 минут.

С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность.  Закаливающие процедуры оказывают общеукрепляющее действие, повышают тонус центральной нервной системы, улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ.

|  |
| --- |
| **Ранним утром по траве,****По кудрявой мураве,****Что обрызгана росой,****Бегать я люблю босой!** |

У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. Именно поэтому мы всегда должны стремиться к развитию таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции.

Испытанное средство укрепления и повышения  работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом.

|  |
| --- |
| **Силу, ловкость и сноровку****Щедро дарит нам игра,****И с мячом на тренировку****Мы торопимся сутра!** |

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

Она должна стать для малышей такой же привычкой, как умывание по утрам. Полезно отправляться по утрам в детский сад пешком и гулять вечером на природе.

Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом. А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Родители, помните что, занимаясь спортом вместе со своими детьми, вы не только укрепляете собственное здоровье, но и развиваете своих детей, создаете крепкие дружественные отношения в семье, воспитываете в детях уважение и любовь к родителям.

Примерный комплекс утренней гимнастики.

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

**(Ходьба.)**

Руки вверх над головой,

Руки вниз, хлопок, другой.

**(Ходьба с подниманием рук вверх, с хлопками.)**

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

**(Ходьба на внешней стороне стопы)**

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

**(Руки за голову. Ходьба вразвалочку)**

Всюду бабочки летают,

Машут крыльями, порхают.

**(Поднять руки в стороны, помахать, опустить)**

Вдруг мы видим, у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

**(Наклон вперед - вниз, выпрямиться, потянуться, поднимаясь на носки)**

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника.

Ягоды все соберем

 И потом домой пойдем.

**(Повороты туловища в стороны)**

Ручеек в лесу бежит,

И куда-то он спешит.

Все быстрее и быстрее,

Буль-буль-буль — вода журчит.

**(Бег между предметами)**

Впереди видна страна,

Очень странная она.

К ней идем мы как спортсмены.

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься

Будем очень мы стараться.

**(Ходьба спокойная)**