**Проект "Здоровячок"**

**Характеристика проекта**

1. По форме – государственный;
2. По классу – монопроект;
3. По типу – социальный;
4. По виду – оздоровительный;
5. По длительности – среднесрочный (на один год)

**Наш девиз: *“В здоровом теле, здоровый дух”.***

**Актуальность**

Проблема охраны здоровья детей в детском саду стоит очень остро. Анализ состояния наших воспитанников показал, что в группе залогом хорошего здоровья детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний. Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья ребенка в дошкольном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в детском саду ведется в этом направлении. Необходимо создай, эмоциональную радостную обстановку, занимательную физкультуру, т. к. физическое здоровье во многом зависит от психического состояния детей. Больше внимания уделять закаливанию, гигиеническим процедурам, профилактике заболеваемости. Дети в процессе дня должны получать положительные эмоции, радостное настроение от общения со сверстниками, воспитателем. Большое значение имеем opганизация пространства в группе, на участке для занятий физкультурой. Правильно opганизованная развивающая среда представляет ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Поэтому, проанализировав все вышеизложенное, я в своем проекте поставила перед собой цель: Создать условия в группе для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Задачи**

1. Создание развивающей среды, обеспечивающее охрану здоровья детей, предупреждение травматизма.
2. Создание условий для организации двигательной активности детей.
3. Со здание условий для организации закаливания детей.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.
5. Обеспечение эмоционального настроя детей.
6. Сохранение психического здоровья детей.
7. Осуществление просвещения родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы.

**Ожидаемые результаты**

1. Снижение заболеваемости на 1%;
2. Наблюдение положительной динамики оздоровления (переход детей из группы частоболеющих, в группу эпизодически болеющих);
3. Активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей;
4. Систематизация работы по оздоровлению детей;
5. Пополнение физкультурного уголка оборудованием для овладения физкультурными движениями.

**План работы по проекту по разделам**

1. Лечебно-профилактическая работа

* Алпропомефия,
* Использование оксолиновой мази, лука и чеснока для профилактики гриппа,
* Поддержание положительного психологического фона в группе,
* Общий осмотр детей,
* Выделение группы ЧБД,
* Гибкий и мягкий режим для детей после болезни,
* Использование здоровья – сберегающих технологии (дыхательная гимнастика, игры, которые лечат),

**2. Физкультурно-оздоровительная paбота**

* Индивидуальная диагностика развития детей,
* Подбор новых комплексов гимнастики

Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. Поэтому одно из условий, чтобы проявить бодрость и пропал сон – интересные комплексы утренней гимнастики.

* 3 физкультурных занятия, в том числе 1 занятие на играх,
* Спортивный досуг,
* Закаливание (прогулки, хождение босиком, водные процедуры)

**3. Коррекционная работа**

* Коррекционная работа по формированию правильной стопы и осанки (ходьба по дорожкам здоровья),
* Подбор коррекционных упражнений,
* Консультативная работа

Участники проекта

* Педагоги
* Старшая медсестра
* Врач-педиатр детской консультации
* Помощник воспитателя
* Старший воспитатель
* Родители

Распределение функций по реализации проекта

**Участники проекта**

* Педагог
* Врач детской консультации
* Старшая медсестpa

**Предварительная работа**

* Oтбop материала, литературы, определение целей, задач
* Диспансеризация детей
* Подбор физиопроцедур, индивидуальных и коллективных форм закаливания, массажа
* Выделение группы ЧБД
* Изготовление дорожек здоровья, оформление физкультурного уголка и других пособий
* Приобретение чайника, лечебных трав, рекомендаций по фитобару.
* Подбор литературы для родителей, проведение бесед по здоровому образу жизни с родителями.

**Конечный результат**

* Составление дополнительных разработок по организации гимнастических занятий, закаливания
* Получение реальных данных о здоровье детей, распределение по группам здоровья
* Разработка системы закаливания на основании состояния здоровья детей
* Индивидуальная работ с ними, массаж, кварц и т. д.
* Организация уголка для физического развития детей, индивидуальной работы по рекомендациям врача.
* Организация фитобара в группе.
* Проведение дней здоровья, родительских собраний, совместного отдыха.

**Этапы проекта**

**I Этап:**целеполагание

**II Этап:**разработка

**III Этап:**выполнение

**IV. Этап:**Подведение итогов

**Деятельность педагога**

1. Формулирует проблему (цель).

2. Описывает конечный результат.

3. Определяет задачи.

4. Помогает в решении задач.

5. Планирует деятельность.

6. Организует деятельность.

7. Изучает дополнительную литературу.

Направляет и контролирует осуществление проекта (практическая часть)

8. Подготовка к презентации.

9. Презентация.

**Деятельность детей**

1. Вхождение в проблему.

2. Вживание в игровую ситуацию.

3. Принятие задач.

4. Объединение детей в рабочую группу.

5. Формирование специальных знаний, умений, навыков для достижения цели (практическая часть проекта)

6. Участие в презентации, демонстрация продукта деятельности по достижению цели.

**Формы и методы реализации проекта**

**Методы:** наблюдения, рассказы, игры, показ.

**Формы:** занятия, досуги, закаливание, фитопроцедуры, массаж, кварцевание, консультативная работа.

**Режим реализации проекта**

* Утренняя гимнастика – ежедневно.
* Физкультурные занятия – вторник, четверг, пятница (четверг на играх)
* Физкультурные досуги 1 раз в месяц
* Гимнастика пробуждения – ежедневно;
* Закаливание – ежедневно;
* Ходьба босиком, водные процедуры – летом;
* Фитобар – по рекомендации старшей медсестры;
* Работа с дорожками здоровья – ежедневно;
* Дыхательная гимнастика – 3 раза в неделю;
* Игры, которые лечат – по рекомендации;
* Пальчиковые игры – 2 раза в неделю (понедельник, среда);
* Коррекция опорно-двигательного аппарата – 2 раза в неделю (во время физкультурных занятий);
* Работа с ЧБД, массаж – систематически по рекомендации старшей медсестры;
* Кварцевание – по необходимости;
* Профилактика гриппа – по необходимости;
* Консультативные работы с родителями – 1 раз в квартал;
* Заполнение карт здоровья – 1 раз в квартал.

**Анализ работы по проекту**

* Диагностические карты;
* Карты физической подготовки;
* Анализ заболеваемости;
* Сравнение ожидаемого результата с реальностью;
* Отслеживание динамики состояния здоровья детей.

***Практический материал***

#### **Приложение**

## Самомассаж тела

Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)

Да! (смотрят в «бинокль»)

Вы готовы, ушки?

Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)

Вы готовы, ручки?

Да! (хлопают в ладоши)

Вы готовы, ножки?

Да! (поглаживают ноги, притопывают)

Вы готовы?

Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)

## Комплекс утренней гимнастики

## «В гостях у солнышка»

**Вводная часть.**

Дети заходят в зал.

**Воспитатель:** Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза – закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. (Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком). Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд). Построение в круг.

## Основная часть

### Улыбнись солнышку

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперёд, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в исходное положение ( три раза).

Указание. Нудь внимателен, чётко выполняй задание: одновременно действуй правой рукой и правой ногой.

**Играем с солнышком.**

И.п. – сидя, ноги вогнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, пересыпая ногами. Вернуться в исходное положение (пять раз).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

**Играем с солнечными лучами.**

И.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (шесть раз).

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

**Отдыхаем на солнышке.**

И.п. – лёжа па спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (три раза в каждую сторону).

**Ребятишкам радостно.**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять раз) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

## Заключительная часть

Ходьба в колонне но одному (15 сек.). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» – приседают».

Ходьба по чалу в медленном темпе (15 сек.)

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

Комплекс утренней гимнастики « Белочка» с элементами корригирующей гимнастики

**Вводная часть.** Дети в спортивной форме заходят в физкультурный зал.

Воспитатель предлагает отгадать загадку:

«Хожу в пушистой шубе, живу в густом лесу. В лесу на старом дубе орешки я грызу».

**Дети.** Белочка.

**Воспитатель.** Правильно, белочка.

Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 сек.). Ходьба на носочках (10 сек.). Ходьба приставным шагом назад (10 сек.). Бег обычный (20 сек.). Ходьба врассыпную (10 сек.). Построение врассыпную.

**Основная часть.**

1. «Белочка проснулась». И.п. – ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперёд, вверх. Вернуться в и.п. (5 раз).

Указание. Покажем белочке, какая у нас красивая спинка.

2. Белочка моет лапки. И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью – помыть лапки. Вернуться в и.п. (шесть раз).

Показ и объяснения воспитателя.

3. «Грызет орешки». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (шесть раз).

**Показ ребенка.**

4. «Греется на солнышке». И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По три раза каждой ногой). Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. « Белочка прыгает с ветки на ветку». И.п. – то же, руки на поясе. Прыжки вперёд, назад (шесть–восемь, остановка).

**Заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному (30 секунд). Ходьба за белочкой. При ходьбе повторить скороговорку: «Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы», (с начала медленно, затем быстрее). Поблагодарить белочку за зарядку.

**Дети возвращаются в группу.**

## Комплекс утренней гимнастики «Цирковые медвежата»

**Вводная часть.**

Дети входят в зал. Им предлагается зарядка: «Кто в лесу глухом живёт, неуклюжий, косолапый. Летом ecт малину, мёд, а зимой сосёт лапу».

**Дети.** Медведь.

**Воспитатель.** Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Воспитатель предлагает каждому ребёнку – медвежонку занять стульчик – цирковое место.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг cтульчиков (10 секунд).

**Основная часть.**

1. «Сильные медвежата». И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (пять раз). Указание. Вперёд медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата». И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в сторону в и.п. По три раза в каждую сторону. Показ и объяснение воспитателя.

3. Медвежата отдыхают». И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой, левая – закрыта. (Три раза). Показ и объяснение воспитателя.

4. «Хитрые медвежата». И.п. – стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (шесть раз). Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Весёлые медвежата». И.п. – стоя рядом со стулом, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Три раза) Показ ребёнка.

**Заключительная часть.**

«Устали лапки медвежат». Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами, поглаживание (20 секунд).

«Прощание медвежат с гостями». Наклоны вперёд с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).

**Воспитатель.** Медвежата заслужили вкусную еду. Но перед ней необходимо вымыть лапки.

## Комплекс утренней гимнастики

**Вводная часть.**

Дети заходят в зал.

**Воспитатель:** Какое время года сейчас? (Ответы). Чем вам нравится зима? (Ответы). Давайте покажем, как нам нравится зимушка-зима? Гуляем по зимней дороге. Ходьба по залу в колонне по одному (10 секунд). Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение вокруг.

**Основная часть.**

1. «Падает снег». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться па носки. Вернуться в и.п. (5 раз).

Указание: хорошо подтянутся.

2. «Греем руки». И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них: 1,2 – вдох; 1–4 –выдох. Вернуться в и.п. (пять раз) Указание: выдох должен быть длиннее вдоха.

3. «Глазки устали от снега». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (три раза).

4. Холодно oт мороза». И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (пять раз)

5. «Детвора рада зиме». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Восемь–десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой. (Два раза)

Указание: прыгать легко.

**Заключительная часть.** Бег по залу врассыпную (20 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» (три раза): 1,2 – вдох; 1–4 – выдох: Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

**Лечебная гимнастика при нарушении осанки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел занятия** | **Исходное положение** | **Упражнения** | **Число повторов (кол-во раз)** | **Методические указания** |
| Вводный | Основная стойка | Поднять, встав, на носки, руки вверх (вдох), опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (выдох) | 6–8 | Медленно |
| Основной | Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках.  Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, ноги согнуты в коленях. | Наклонить туловище вперёд, спина прямая (выдох), вернутся в исходное положение (вдох). Поднять таз, опираясь на ладони, плечи, стопы (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). | 8–10  6–8 | Медленно  Медленно |
| Заключительный | Лёжа на спине, руки вдоль туловища. | Поднять прямые ноги, развести в стороны, свести вместе, опустить. | 10–12 | В среднем темпе |
|  | Лёжа на боку выпуклой частью грудной клетки на валике, ноги разведены.  Лёжа на животе, рука на вогнутой стороне деформации вытянута вверх, другая coгнута в локтевом суставе ладонью к полу.  Лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, ладони к полу.  Лежа на животе, кисти на затылке, ноги на выпуклой стороне деформации (при сколиозе поясничного отдела) отведена в сторону.  Лежа на боку, на вогнуто стороне деформации.  Стоя на четвереньках  Стоя, руки на поясе  Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. | Поднять руки вверх, коснуться ладонью пола за головой (вдох), опустить руки в исходное положение (выдох). Оторвать верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение  Отвести ногу на выпуклой стороне деформации (при сколиозе поясничного отдела), привести ногу в исходное положение.  Отвести локти назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).  Поднять прямую ногу вверх, вернуться в исходное положение.  Вытянуть руку на вогнутой стороне деформации вперед, одновременно отвести противоположную ногу назад.  Присесть на носках, спина прямая (выдох), вернуться в исходное положение (вдох). Подняться на носки, руки вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). | 8–10  10–12  10–12  8–10  8–10  6–8  6–8  6–8 | Медленно  В среднем темпе  В среднем темпе  Медленно  В среднем темпе  Медленно  Медленно  Медленно  Медленно  Медленно  Медленно |

## Гимнастика позвоночника

**Упражнение 1.** Наклоны туловища назад и вперёд с одновременным подниманием и опусканием рук, 50 раз. Из исходного положения (и.п.) стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки и прогнуться; сгибаясь, дотронуться руками до земли (хотя до земли не обязательно). Колени не сгибайте. Упражнение можно делать на ходу: шаг – наклон, как на лыжах, когда передвигаетесь одновременным ходом. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. А можно дышать и по Стрельниковой, парадоксально: при наклоне – вдох, при выпрямлении – выдох.

**Упражнение 2.** «Насос». Наклоны туловища вправо и влево, 50 раз. И.п.: то же. При наклоне вправо – правая рука скользит вниз по правой ноге, а левая, сгибаясь в локте, скользит вверх по боку. При наклоне влево – наоборот.

**Упражнение 3.** Вращение газа по часовой стрелке, 50 раз, а затем 50 раз – против часовой стрелки. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. (Это наилучшее упражнение для ликвидации неполадок в пояснице при не очень сильных обострениях.)

**Упражнение 4.** Поочерёдные повороты туловища вправо и влево с одновременным разведением рук в стороны, 50 раз. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и до максимума сведены перед грудью. На мысленный счёт «раз» – пружинисто отвести локти  
назад, на счет «два» – повернуться вправо и пружинисто развести в стороны выпрямленные руки. То же самое проделать с поворотом в другую сторону.

**Упражнение 5.** «Журавль». Отведение назад и поднимание вперёд прямой йоги, обе руки работают на встречу. И.п.: стоя на левой ноге – раскачиваете правой, 25 раз, ни за что не держась руками; стоя на правой ноге – раскачиваете левой. 25 раз. Упражнение кроме тренировки поясницы очень хорошо развивает равновесие. Выстоять, не пошатнувшись и не оступившись, не держась, трудно.

**Упражнение 6.** Вращение толовой по часовой стрелке и против неё, по 50 раз в каждую строну. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

**Упражнение 7.** Повороты головы до отказа вправо – влево. И.п.: то же, количество повторений 50.

**Упражнение 8.** Наклоны головы вперёд – назад, 50 раз. (Это упражнение попутно очень хорошо восстанавливаете мозговое кровообращение и ликвидирует головную боль). Дополнительные упражнения, которые косвенно способствуют оздоровлению и снимают остаточные боли в пояснице.

**Упражнение 9.** Приседания с подскоками, 100 раз. Во время приседаний руки поднимаются перед грудью, во время выпрямления ног и подскока руки опускаются. Это очень мощное и трудное упражнение. Оно развивает бедренные мышцы в «сломанном режиме», а заодно –сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Преодолевая свои «сто приседаний», поставленные в середину комплекса, каждый раз тренирую волю, что тоже очень важно (кому трудно, тот может делать обычные приседания, без подскоков).

**Упражнение 10.** Вращение руками в плечевых суставах в максимальном темпе (с подгонкой себя командой: «Быстрее! Ещё быстрее!»): в одну сторону – дважды по 50 раз, в другую – также дважды по 50.

**Упражнение 11.** Встречные поднимания и опускания рук – тоже дважды по 50 раз и тоже в максимальном темпе.

**Упражнение 12 и 13.** Отжимания от пола на руках, 20 раз. Подтягивания на перекладине или суке дерева – сколько сможете. Вдох и выдох во время выполнения этих упражнений делается только через нос. Чтобы очистить нос от слизи, накопившейся за ночь (слизь – питательная среда для микробов). Чтобы натренировать слизистую оболочку и сосуды носа. Чтобы добиваться рефлекторного прилив крови к мозгу (кто хорошо дышит через нос, тот острее и быстрее мыслит). Наконец-то время прохождения кислорода через пазухи носа, как утверждает часть учёных, он ионизируется – приобретает отрицательный заряд, а только такой кислород усваивается кровью.

###### Формы и методы реализации проекта

***Методы:***

– наблюдения;

– рассказы;

– игры;

– показ.

***Формы:***

– занятия;

– досуги;

– закаливание;

– фитопроцедуры;

– массаж;

– кварцевание;

– консультативная работа.