**Краткосрочный проект «Влияние подвижных игр на здоровье детей» Месяц -Январь**

«Хочешь быть сильным играй, хочешь быть красивым играй, хочешь быть здоровым играй».

Воспитатель: Азыркина Светлана Михайловна воспитатель старшей группы.

**Актуальность проекта**: Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников. Для педагогического сообщества стала актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, и увеличения двигательной активности "как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека". В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни. Ведь физиологическое определение здоровья ребёнка это динамическое и вместе с тем устойчивое к патологическим и экстремальным воздействиям состояние детского организма. Современные образовательные требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, воспитание интереса к двигательной деятельности, т. к. движения основа жизни. Игра естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка. Положительные эмоции, творчество важнейшие факторы оздоровления. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний. Бурное развитие техники в мире, широкое внедрение в нашу жизнь компьютеров, телевидения, сотовых телефонов, вынуждает современного ребёнка вести малоподвижный образ жизни. Сегодняшний темп и образ жизни всё меньше времени оставляет школьнику для непосредственного общения с друзьями, для прогулок на свежем воздухе. Гиподинамия, питание фаст-фудом, психологические стрессы, недостаток свободного времени, нечастое общение с родителями накладывает негативный отпечаток на здоровье детей. Поэтому актуальность проблемы использования подвижных игр в жизни современных детей становится острой и необходимой.

**Проблема исследования:** выяснить влияние подвижных игр на укрепление здоровья детей. Учитывая актуальность данной проблемы, нами была выдвинута гипотеза: если дети дошкольного возраста будут играть в подвижные игры, то процесс укрепления здоровья будет протекать более эффективно.

**Цель** данного исследования: выявить и обосновать условия проведения подвижных игр.

**Задачи исследования:** 1. Изучить литературу о подвижных играх. 2. Рассмотреть особенности проведения подвижных игр. 3. Выявить опытно - экспериментальным путем эффективность влияние подвижных игр на укрепление здоровья младших школьников.

Объектом проекта является здоровье детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования** - подвижная игра, как средство сбережения здоровья школьников.

**Ожидаемый результат:** 1.Дети эмоционально реагируют на ситуации (во время бесед, праздников, общения). 2.У детей появляется желание и стремление к эмоциональному общению с родными и близкими. 3. Дети могут дать оценку поступкам героев произведений и своих товарищей.

**План мероприятий проекта «Влияние подвижных игр на здоровье детей».**

Понедельник: "День чистюль" Рассказ о недели здоровья и ее девизе: «В мире нет рецепта лучше, Будь со спортом неразлучен. Проживешь сто лет, вот и весь секрет». Дид. / игра "Вымой чисто руки товарищу"; Организация трудовой деятельности "Красиво сервируем стол". Прогулка: Игры с бегом: "Быстро возьми, быстро положи"; игры с прыжками: "Лягушки и цапли"; игры с бросанием и ловлей - "Кого назвали - тот и ловит". Вечер народных подвижных игр: "Ловишки", "Море-волнуется раз ".

Вторник: "В сказку за здоровьем». Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный" (в течение дня). Разучивание дыхательного упражнения "Радуга - обними меня", выполнение точечного массажа для профилактики насморка. Подвижная игра "Хитрая лиса», "Сбей кеглю". Дид/игры "Угадай вид спорта"".

Среда: "Я и дома и в саду с физкультурою дружу" Беседа на тему "Моя семья и физкультура", разучивание игры "Встаньте прямо:" Подвижная игра "Кто быстрей", "Прятки". Консультация для родителей "Здоровое питание".

Четверг: "Вместе весело шагать" На зарядку становись! дыхательная гимнастика и точечный массаж. Прослушивание музыкальных песен о спорте (ответственные музрук). Чтение из книги "Про гигиену". Анкетирование родителей на тему "Как вы занимаетесь физкультурой дома?»

 Пятница: Беседа "В здоровом теле - здоровый смех!" Беседа об Олимпийских играх, о Всемирном Дне Здоровья. Дидактические игры: "Угадай вид спорта", "Спортивное домино", "Одень спортсменов перед соревнованием". Работа с родителями: «Играем с мамой в подвижные игры»

Беседа для родителей  «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Задачи:

Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ         жизни.

Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Воспитывать опрятность, умение замечать непорядок в одежде.

Ход беседы:

- Ребята,   сегодня мы  поговорим  с  вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)

В детстве часто я болел,

И всегда таблетки ел.

А потом стал закаляться,

Водой холодной обливаться.

И сразу стал здоровым я,

Счастлива моя семья!

- Ребята, как  вы  думаете,  почему  люди  простужаются  и  болеют?

(Ответы детей).

- Кожа человека  гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу, поэтому  даже  маленький  сквозняк   может  привести  к   насморку, чиханью   и   к   более  серьезным   последствиям.   В результате  охлаждения, защитные  силы  нашего  организма  ослабевают, и  болезнетворные микробы начинают  проявлять  свои  вредные свойства,  в  результате  чего  появляется насморк,  кашель  или  ангина.  Возникает  общая реакция организма, которая называется простудой. Чтобы этого не происходило, необходимо тренировать свое тело к холодным воздействиям. Дети, а вы болеете? (Ответы детей).

-Ребята,  а   вы   знаете,  что  каждый  человек может  сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- Что же нужно делать, чтобы меньше болеть? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться). Правильно ребята. Какие средства закаливания вы знаете? (Солнце, воздух, вода).

Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

- Ребята, запомните: закаляться нужно   постепенно, последовательно и систематически. Можно  начать  закаливание,  не выходя из своей комнаты – принимать солнечные и воздушные ванны при открытом окне.

- И  это  нужно  делать  каждый  день. А давайте начнем с самого утра.

Пальчиковая гимнастика

Утречко

Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка!

Привет ладошка!

- По  утрам   можно умываться  холодной  водой,  а  еще можно  делать ножные ванны и ходить босиком по земле.

- И ваш организм постепенно будет крепнуть. Вы будете реже болеть, и улучшиться настроение.

Все, кто хочет быть здоров –

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний.

Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)

Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна.

- Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).

- Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!

**Беседа на тему: Безопасность в зимний период.**

*Цель:* рассмотреть различные ситуации безопасности жизни и здоровья в зимнее время; повторить правила дорожного движения; формировать представления младших школьников о безопасности дорожного движения при передвижении по улицам и дорогам в зимнее время; воспитывать навыки выполнения основных правил поведения учащихся на улице, дороге, с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.

Зимние прогулки неизменно доставляют большую радость детворе. Уже осенью большинство детей с нетерпением ждут снега, чтобы покататься на санках, на ледянке, поиграть в снежки. Но в зимнее время очень много травм. Обезопасить себя и детей от досадных последствий зимних прогулок помогут элементарные правила. Как показывает практика, холодное время года является травмоопасным периодом для детей и взрослых.

**Безопасность на льду** Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека. Непрочный лёд - около стока воды (с фабрик, заводов). Тонкий и рыхлый лёд - вблизи камыша, кустов, под сугробами. Ненадёжный тонкий лёд - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в речку ручьи.

**Запрещается:** Выходить по одному на неокрепший лед. Собираться группой на небольшом участке льда. Проверять на прочность льда ударами ногой, клюшками. Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии. Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.

**Можно и нужно:** Не рисковать! Если лед трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда. Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых. Замёрзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторённых троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. Площадки под снегом следует обойти. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 м). Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

**Если вы провалились под лед:** Необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой; Переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает Вас под лёд. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги, широко расставив их. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай .

**Правила на дорогах:** В снегопад: В это время заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. В морозную погоду: Стёкла автомобилей покрываются изморозью, и водителю очень трудно наблюдать за дорогой. Переход улицы перед близко идущим автомобилем всегда опасен, а сейчас тем более. И чтобы с вами не случилось беды, - не торопитесь, подождите, пока пройдёт весь транспорт. Только после этого можно переходить улицу. Не забудьте, что движение пешехода может быть затруднено из-за гололёда на проезжей части. В городах улицы посыпают специальными химикатами, чтобы не образовывался снежный накат. В результате даже в умеренный мороз проезжая часть может быть покрыта снежно-водяной кашей, которую в виде взвеси поднимают в воздух колеса проезжающего транспорта. Взвесь оседает на ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой. В такой ситуации водителю еще сложнее заметить пешехода! В гололёд: После тёплых дней наступило похолодание. Дорога покрылась ледяной коркой, стало скользко. В этих условиях появляться перед близко идущим транспортом очень опасно: на скользкой дороге машину остановить трудно. Поэтому по пути домой будьте особенно осторожны. Не спешите, т. к. можно неожиданно упасть и оказаться под колёсами. Запомните, что от несчастного случая вы убережёте себя только безукоризненным соблюдением Правил дорожного движения. В солнечную погоду: Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным. К варежкам следует относиться с осторожностью: лучше не просто крепко держать ребенка за одетую в шерстяной домик руку, но и придерживать его за запястье. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору. В оттепель: В это время на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

**Помните:** Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:

* сугробы на обочине;
* сужение дороги из-за неубранного снега;
* стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

**«Одежда для зимней прогулки»** Собираясь на прогулку необходимо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штанины, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

**Катание на санках, ледянках.** Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде, чем ребенок сядет на санки, необходимо проверить, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше кататься на ледянках.
3. Ребенку заранее нужно объяснить, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Необходимо самим взрослым убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучить местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.
7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.
8. **Игры около дома.** Нельзя разрешать детям играть у дороги. Необходимо учить детей, что нельзя выбегать на проезжую часть. Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор. Нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

**«Опасности, подстерегающие нас зимой»:** **это сосульки, гололед, мороз, тонкий лед.**

**Осторожно, сосульки!**

Важно обратить внимание на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием. Чтобы избежать травматизма,.

**Обморожение** происходит в том случае, когда человек длительное время находится в малоподвижном состоянии в очень холодной воде или же на улице, во время сильных морозов. Особенно часто обморожения происходят в зимний период времени, в местах, где температура воздуха падает очень низко.

**В первую очередь у человека обмерзают те участки тела, которые наименее защищены от ветра и холода: руки, лицо, ноги.**Чем меньше человек защищен от ветра и холода, тем большее вероятности обморожения. Случаются обморожения нередко. Это может произойти, например, когда человек отправляется очень далеко в зимний период времени и подошва его обуви тонкая, следовательно, ноги очень быстро промерзают.

Очень часты обморожения рук и лица. Руки обмораживаются потому, что ими чаще всего приходится касаться ледяных предметов, а вот лицо обмораживается по причине самой плохой защищенности от мороза.