Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №14 «Искорка»

ПРОЕКТ

по организации прогулок детей старшей

 группы в летний оздоровительный период

***«Здоровейка»***

 Автор: воспитатель МБДОУ

 «Детский сад общеразвивающего вида

 №14 «Искорка»

 Стрюк Евгения Владимировна

г. Котлас

2017 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Проблемное обоснование проекта……………………………………………… 3

Цели и задачи проекта…………………………………………………………… 4

Сроки реализации……………………………………………………………….. 4

Содержание проекта……………………………………………………………... 5

Кадровое обеспечение…………………………………………………………… 8

Ожидаемые результаты………………………………………………………….. 8

Критерии оценки эффективности………………………………………………. 9

**ПРОБЛЕМНОЕ ОБОСНОВАНИЕ**

Когда ребёнок заболевает, то это беда. Неокрепший организм борется с болезнью, а родители пытаются помочь: лечат у лучших врачей, дают дорогостоящие лекарства. Но существует достаточно много немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки.

И лето - самое благоприятное время для укрепления здоровья и развития детей. Нужно приучить детей заботиться о своём здоровье, относиться к нему ответственно, формировать устойчивую потребность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вот в этом мы и видим своё предназначение.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА**

**Цель:** Эффективно использовать благоприятное для укрепления здоровья детей время летнего пребывания в ДОУ.

**Задачи:**

1. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
2. Создать условия обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.
3. Осуществлять педагогическое и медицинское просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

**Сроки реализации - июнь-август**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Срок реализации, ответственные | Количество участников |
| **I. Оздоровительный режим:** |
| 1) Журнал здоровья – анализ исходного состояния детей.2) Закаливание:- солнечные ванны;- игры с водой;- босохождение по траве, земле, гравию (дорожки здоровья);- ходьба по массажным коврикам и нестандартному оборудованию;- проветривание: сквозное и одностороннее;- умывание в течении дня холодной водой;- обмывание стоп ног;3) массаж на профилактику простудных заболеваний;- массаж пальчиковый:* «Поиграем с носиком»

Цель: укрепить дыхательный тракт ребёнка* «Поиграем с ручками»

Цель: эффективно воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам. Повысить функциональную деятельность головного мозга.* «Поиграем с ушками»

Цель: улучшить работу органов дыхания и защиту организма от простудных заболеваний.* «Поиграем с ножками»

Цель: стимуляция активных точек расположенных на подошвах ног.4) Упражнения для мелкой моторики рук5) Витаминизация третьего блюда6) Волшебная приправа (зелень на столе)7) Физиопроцедура «Свежесть» (проветривание, кварцевание помещения)8) Игры с водой9) Музыкотерапия | - ежедневно (воспитатели)- по состоянию погоды – 10 мин.-ежедневно- ежедневно (в-ли)- ежедневно (в-ли)- ежедневно (в-ли)- по графику (м/с по массажу)- ежедневно чередуя (воспитатели)- ежедневно- ежедневно (в-ли) | 23 человека старшего возраста |

|  |
| --- |
| **II. Режим двигательной активности:** |
| Июнь: | Июль: | Август: |
| 1. Утренняя гимнастика (ежедневно на улице, в зависимости от погоды) |
| 1. «Школа космонавтов»2. «Мой весёлый звонкий мяч» | 1. «Прогулка на луг» (игровая)2. «Чунга-чанга» (музыкально-ритмическая) | 1. «В траве сидел кузнечик» (сюжетная с использованием музыки)2. «Мы силачи (в парах, на развитие физических качеств, с использованием резиновых колец)» |
| 2. Артикуляционная гимнастика (перед обедом, 5-7 минут, ежедневно) |
| 3. Физкультурные занятия(3 раза в неделю на прогулке) |
| 1. Традиционное занятие2. Игровое занятие «Весёлая эстафета»3. Традиционное занятие4. Тренировочное занятие – «Мы спортсмены!» | 1. Традиционное занятие2. Тренировочное занятие - «Сильным, ловким вырастай!»3. Традиционное занятие4. Игровое занятие – «Будем спортом заниматься» | 1. Традиционное занятие2. Тренировочное занятие«Праздник мячей»3. Традиционное занятие4. Сюжетно-игровое занятие «На весёлой полянке» |
| 4. Оздоровительный бег(до и после прогулки, бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой) |
| 5. Летняя тропа здоровья (ходьба по песку, камням, траве и т.д.) |
| 6. Изотерапия (1 раз в месяц) |
| * «На солнечной полянке»
 | * «Шаловливый дождик»
 | * «Раз ромашка, два ромашка»
 |
| 7. Максимальное пребывание детей на свежем воздухе в зависимости от погоды |
| 8. Спортивные и хороводные игры |
| * Мини-футбол
 | * Мини-волейбол
 | * Бадминтон
 |
| 9. Пешие прогулки за территорию детского сада(1 раз в месяц) |
| * «Тайный мир насекомых»
 | * «Город – улица - мой дом»
 | * «Земля - наш общий дом»
 |
| 10. Поход(2 раза за лето) |
| * «Там на неведомых дорожках»
 |  | * День туриста – «Дышит лето ветерком, на прогулку мы идём»
 |
| 11. Спортивные праздники и развлечения (1 раз в месяц) |
| * Праздник посвящённый Дню защиты детей: «Здравствуй солнце, здравствуй лето!»
 | * «Мама, папа, я – спортивная семья»
 | * «День любимых игр»
 |
| 12. День здоровья(1 раз в месяц) |
| «Джунгли зовут» | «День Нептуна» | «Малые Олимпийские игры» |
| 13. Летние забавы |
| Скакалки, классики, игры с мячом, с бумажным змеем, мыльные пузыри | Резинки, игры с камушками, игры с песком и водой, кольцеброссы | «Неуловимый шнур», кегли, игры с обручем, чемпионы скакалок |
| 14. Игры, которые лечат |
| * «Пастушок дудит в рожок»
* «Совушка - сова»

Цель: укрепить круговую мышцу рта, тренировать навык правильного носового дыхания при спокойно согнутых губах | * «Король ветров»
* «Бульканье»

Цель: тренировать навык правильного носового дыхания, укреплять мышцы лица | * «Вперед быстрей иди, только не беги»
* «Поезд»

Цель: улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости |
| 15. Беседы с детьми (по необходимости) |
| 1. Ядовитые грибы и растения2.Как уберечься от пагубного воздействия солнца | 1.Закаляйся, если хочешь быть здоров.2. Болезни грязных рук | 1. Что можно и что нельзя.2. Наш друг - светофор |
| **III Работа с родителями:** |
| 1. Оформление уголков для родителей в группах:- режим дня, сетка занятий;- рекомендации по воспитанию детей летом;- рекомендации по экологическому воспитанию;- рекомендации по познавательному развитию2. Оформление уголка здоровья для родителей:- профилактика солнечного и теплового удара;- профилактика кишечных инфекций;- организация естественных закаливающих процедур | 1. Консультации для родителей «Как организовать летний отдых ребёнка»2. Памятка по диетическому питанию3. Ширмы о пользе витаминов | 1. Родительская гостиная «Секреты мастерства»(делимся лучшими рецептами)2. Телефон доверия3. Родительская почта |

**КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА**

1) Дети старшей группы дошкольного образовательного учреждения

2) Родители старшей группы, детей посещающих образовательное учреждение

3) Воспитатели, воспитатель по физической культуре, старшая мед. Сестра

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе оздоровления будет формироваться у детей и родителей осознанное отношение к здоровью. Дети будут понимать значение и преимущество хорошего самочувствия. И родители, и дети должны понимать, что знание и соблюдение правил поможет им сохранить здоровье, позволит детям участвовать в разных занятиях, играх, улучшать социальные контакты и настроение.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА**

Эффективность комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей, должны привести к:

- снижению частоты случаев заболеваемости;

- улучшению физического развития;

- позитивным сдвигам в эмоциональной сфере;

- к улучшению аппетита, качества сна, навыках самообслуживания.