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 рук  5) Витаминизация третьего блюда  6) Волшебная приправа (зелень на столе)  7) Физиопроцедура «Свежесть» (проветривание, кварцевание помещения)  8) Игры с водой  9) 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 занятие  2. Игровое занятие «Весёлая эстафета»  3. Традиционное занятие  4. Тренировочное занятие – «Мы спортсмены!» | 1. Традиционное занятие  2. Тренировочное занятие - «Сильным, ловким вырастай!»  3. Традиционное занятие  4. Игровое занятие – «Будем спортом заниматься» | 1. Традиционное занятие  2. Тренировочное занятие  «Праздник мячей»  3. Традиционное занятие  4. 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 растения  2.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 развитию  2. 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 питанию  3. Ширмы о пользе витаминов | 1. Родительская гостиная «Секреты мастерства»  (делимся лучшими рецептами)  2. Телефон доверия  3. 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.