

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – «Детский сад №200»



**Проект
«Разбудим здоровье!»**



«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить,
забота о здоровье – важнейший труд
воспитателя».

В.А. Сухомлинский

Тип проекта: спортивно-оздоровительный.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, родители воспитанников.

Продолжительность проекта:
долгосрочный.

Проблема

После дневного сна дети просыпались вялыми, у них низкая **работоспособность**, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (*сердечнососудистая, дыхательная, нервная и т. д.*) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности во второй половине дня. Ослабленное здоровье детей в целом.



Цель проекта:

Целостное оздоровление детей. Формирование у детей дошкольного возраста привычки здорового образа жизни, самоорганизации.

Задачи:

- Укрепить мышечный тонус.
- Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.
- Способствовать профилактике сколиоза и плоскостопия у детей.
- Укрепить здоровье детей.
- **Сформировать** навыка физической активности.
- Повысить **работоспособность детей** во второй половине дня.

Основные направления реализации проекта:

Сотрудничество с семьёй :

- Выпуск консультации *«На зарядку становись»* !
- Ширма *«Гимнастика от плоскостопия»*
- Папка – передвижка *«Чтобы расти здоровым»* .
- **Оформление фотогазеты:** *«Развиваясь с каждым днём - мы здоровыми растём»* .

Основные направления реализации проекта:

Работа с детьми:

- **Разработка комплексов гимнастики после сна**, включая упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции для упражнений.
- Обучение детей самомассажу лица и стоп.
- Овладение дыхательной **гимнастикой** .
- Обучение детей навыкам самомассажа.
- **Ежедневные** физические упражнения с использованием, художественного слова, способствующего повышению интереса детей к данной деятельности.



**Комплекс оздоровительной гимнастики после
дневного сна состоит из нескольких частей:**

1. разминочные упражнения в постели;
2. выполнение простого самомассажа (*пальчиковая гимнастика*);
3. выполнение ОРУ у кроваток (*дыхательная гимнастика*);
4. ходьба по «дорожке здоровья» (*ходьба по массажным, ребристым дорожкам*).



Общая длительность **оздоровительной гимнастики после дневного сна** должна составлять не менее 12-15 минут
Длительность **гимнастики** в постели – около 2-3 минут.

Главное правило **гимнастики после сна** – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.



ФОТООТЧЕТ





ФОТООТЧЕТ





Результативность:

В результате **проектной** деятельности у детей был сформирован навык «*активного просыпания*» (дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность **после дневного сна**).

У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.