

МАДОУ - детский сад комбинированного вида №115

# Проект «Мама, Папа, Я-здоровая семья»

Составитель:  
воспитатель Яшкина В.Ю.



# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в детском саду.

Большое внимание уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни. Взаимодействие ДОО и семьи – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместная работа строится на принципах добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье.

Но при этом существует проблема незаинтересованности родителей в организации двигательной деятельности детей. При изучении данной проблемы становится ясно, что это происходит из-за:

- ✓ неосведомленности родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- ✓ недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- ✓ нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- ✓ невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА :

- ▶ Повысить педагогическую компетентность родителей по использованию двигательной деятельности с детьми для формирования основ здорового образа жизни, и осуществить в рамках группового проекта «Мама, папа, я-здоровая семья».

## ▶ **ЗАДАЧИ:**

- ✓ Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей группы.
- ✓ Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Заинтересованность родителей укреплять здоровый образ жизни в семье- через здоровое, полезное питание.
- ✓ Познакомить родителей с формами и методами работы нашего МБДОУ по полноценному физическому развитию детей.
- ✓ Познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- ✓ Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ✓ Создание оптимального режима дня, обеспечивающего комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

- ▶ **1 этап – диагностический:** включает в себя анализ показателей физического развития детей.
- ▶ **2 этап - организационный:** включает в себя совершенствование содержания предметно-игровой среды группы, насыщение развивающим материалом по физическому развитию.
- ▶
- ▶ **3 этап - практический:** этот этап строится на основе использования методик по охране и укреплению здоровья, ориентируясь на знания и личный опыт детей и родителей.. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

# *I этап: Диагностическое направление*

- ▶ *Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами, а также изучение мнения родителей :*
- ▶
- ▶ 1. Осмотр детей специалистами детской поликлиники, выявление группы здоровья детей.
- ▶
- ▶ 2. Регулярный осмотр детей педиатром и старшей медсестрой ДОУ.
- ▶
- ▶ 3. Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.

## 2 этап - Организационный:

- ▶ **Направления работы во II этапе:** Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, заложенные в реализуемой программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса.
- ▶ 1. Организация деятельности по формированию здорового образа жизни.
- ▶ 2. Укрепление здоровья дошкольников средствами физической культуры. Взаимосвязь с другими видами деятельности.
- ▶ 3. Оздоровительно–профилактическое направление.
- ▶ 4. Сохранение психического здоровья детей.
- ▶ 5. Работа с родителями.

# 3 этап - Практический

## ► Решение задач :

- ✓ физкультурные занятия в зале и одно на улице;
- ✓ профилактическая гимнастика (утренняя, дыхательная, профилактическая гимнастика (самомассаж); корригирующая гимнастика, улучшение осанки, коррекция плоскостопия, глазная гимнастика) с детьми;
- ✓ гимнастика пробуждения, «дорожка здоровья»;

- ✓ самостоятельная двигательная активность;
- ✓ музыкальные занятия;
- ✓ динамические паузы;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ лого ритмика;
- ✓ пальчиковые игры,
- ✓ артикуляционная гимнастика;
- ✓ праздники, развлечения, досуги

## ► Гигиена, режим

- ✓ подбор мебели согласно ростовым показателям;
- ✓ проветривание помещения,
- ✓ прогулка на воздухе в любое время года;
- ✓ соблюдение теплового режима.

# Взаимодействие детского сада и семьи

- ▶ - наблюдение, беседа;
- наглядная агитация по ЗОЖ (стенды, папки передвижки и др.);
- встречи со специалистами ДООУ (педагог-психолог, музыкальным работником, педиатром, ст. медсестрой и др.) индивидуально по запросу;
- совместные мероприятия.





# Сели кружком-поговорим ладком

- Использовались **беседы** с детьми: «Наши верные друзья»; «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»; «Чистота – залог здоровья»; «На зарядку становись»; «Полезные и вредные привычки»; «Лето красное – для здоровья время прекрасное». «Забочусь о своем здоровье» «Учимся ухаживать за собой» «Физкультура – УРА!»

## **Конструирование:**

«Строительство спортивного комплекса» «Лесенка» «Качели»



# *В здоровом теле-здоровый дух*



# *В здоровом теле-здоровый дух*



# *Любим правильно питаться, руки мыть и улыбаться*



# Для родителей совет

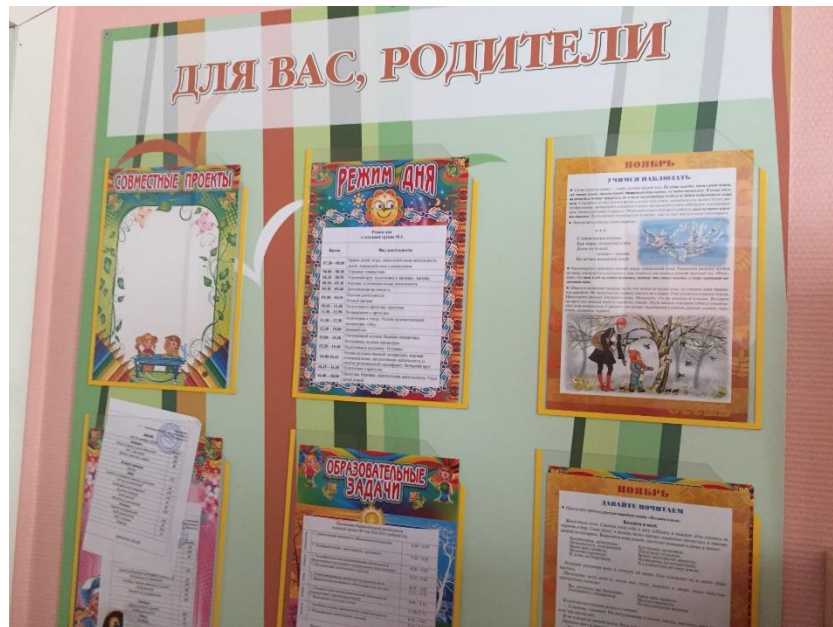
5. **Отсутствие вредных привычек.** Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

**Правила здорового образа жизни**

Курение  
Алкоголь  
Вредные привычки




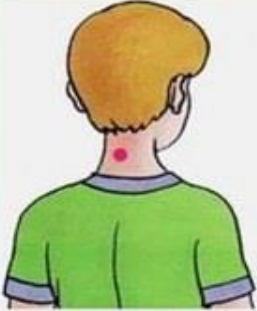


2. Правильно организованный режим дня, который сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности... Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пробывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням.

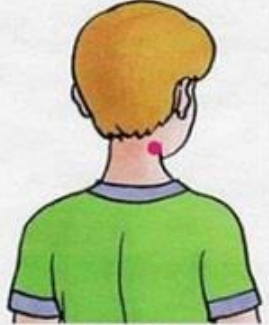




# Заметки Айболита



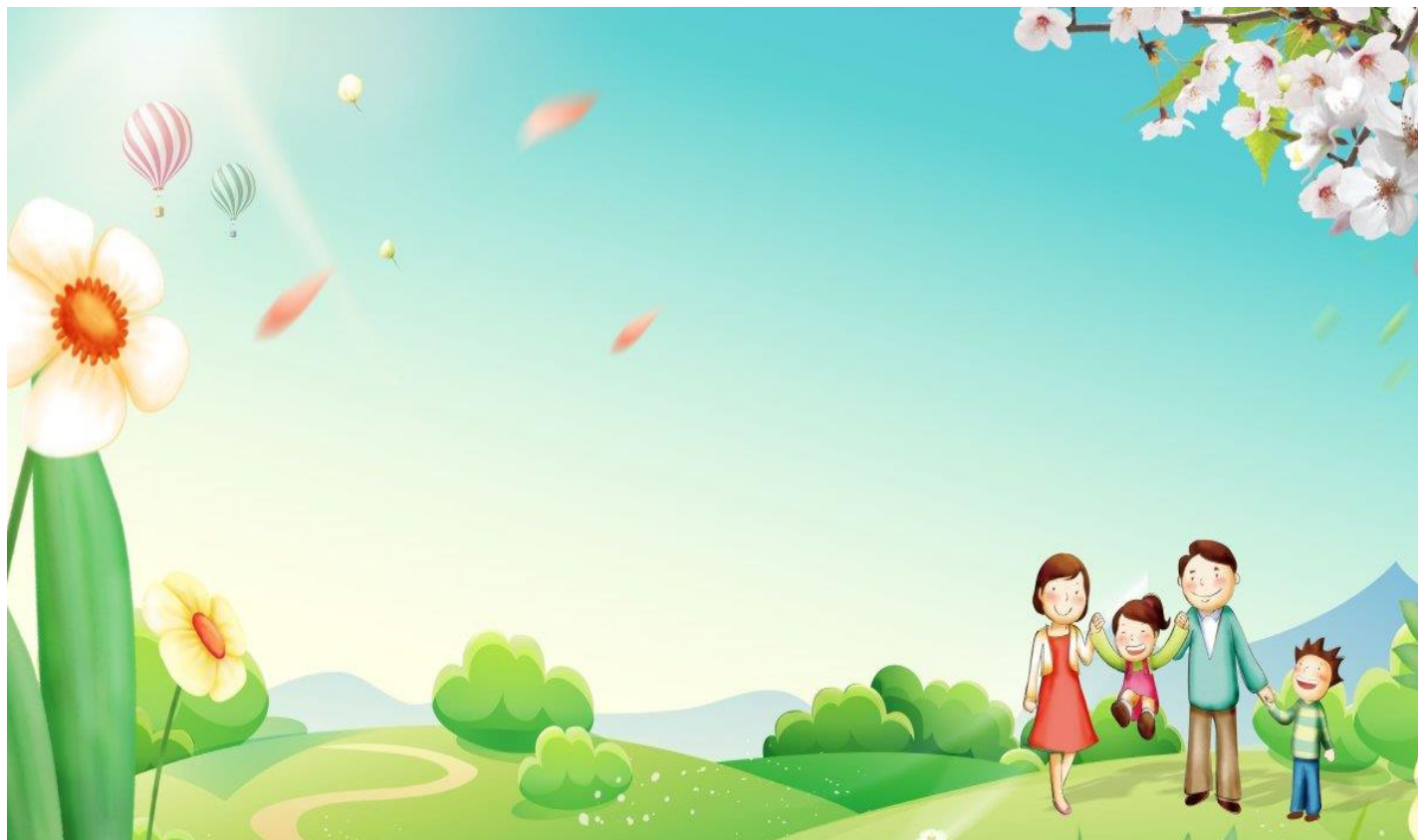
# Заметки Айболита

Точечный массаж для детей	
 <p><b>ТОЧКА 1.</b> Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока</p>	 <p><b>ТОЧКА 3.</b> Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда</p>
 <p><b>ТОЧКА 2.</b> Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям</p>	 <p><b>ТОЧКА 4.</b> Эта точка контролирует кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовой полости.</p>

 <p><b>ТОЧКА 5.</b> Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани</p>	 <p><b>ТОЧКА 7.</b> Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга</p>
 <p><b>ТОЧКА 6.</b> Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата</p>	 <p><b>ТОЧКА 8.</b> Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат</p>
<p><b>ТОЧКА 9.</b> При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма</p> 	







*ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК*