Проект

Тема: «Воспитание и обучение часто болеющих детей»

Подготовила воспитатель

Иванова О.В.

Белово 2014

Содержание

Введение 3

1. Проблема здоровья, отклонений в состоянии здоровья 4

2. Средства оздоровления детей: дыхательная гимнастика 7

 3. Непосредственно-образовательная деятельность

по физической культуре детей 3-4 лет. 13

4. Приложение 16

Заключение

Список литературы

Введение

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт оздоровительной работы, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей. В настоящее время перед дошкольными учреждениями стоит много проблем: преобладание аспекта на интеллектуальное развитие детей, жесткая регламентация режима дня и отсутствие такового в семье; перегруженность групп; отсутствие должной материально-технической базы и другие.

Вследствие увеличивается количество ослабленных и часто болеющих детей. Поэтому в дошкольном учреждении должна проводиться оздоровительно-воспитательная работа, одним из средств которой является дыхательная гимнастика.

Цель работы – ознакомление с особенностями оздоровительно-воспитательной работы с ослабленными и часто болеющими детьми (на примере дыхательной гимнастики).

Задачи работы:

1. определить сущность понятия «здоровье» и отклонений в состоянии здоровья;

2. изучить методику обучения детей дыхательной гимнастике и дыхательным упражнениям как средству оздоровления;

3. разработать занятие по физическому воспитанию с элементами дыхательной гимнастики для детей младшего дошкольного возраста.

1. Проблема здоровья, отклонений в состоянии здоровья

История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась поразному.

В Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Воспитание в Афинах предполагало интеллектуальное развитие и развитие культуры тела. В трудах Сократа и Аристотеля содержатся воззрения на необходимость формирования физической культуры тела.

В полном соответствии с античным идеалом человека педагоги эпохи Возрождения проявляли заботу о здоровье детей, разрабатывали методику физического воспитания - Томмазо Кампанелла, Франсуа Рабле, Томас Мор, Мишель Монтень.

В педагогической теории XVII века руководящим принципом воспитания считался принцип полезности. Джон Локк в своем главном труде «Мысли о воспитании» предлагает тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена, провозглашая его основное правило: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире...» [2, 54]. Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребенка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом.

Идеи физического развития ребенка через труд, упражнения, военные игры, походы выдвигали Иоганн Генрих Песталоцци и Адольф Дистервег.

В России над преобразованием дела воспитания работали прогрессивные общественные деятели и педагоги И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, Ф.И. Янкович. В конце XIX- начале XX века в России нарастает общественное движение в области народного образования. В это время работает П.Ф. Лесгафт - крупный ученый, организатор педагогического движения за введение физического воспитания в школах и детских учреждениях. В труде «Руководство к физическому образованию детей школьного возраста» Лесгафт предлагает оригинальную систему физического воспитания на основе закона постепенности и последовательности развития и закона гармонии.

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н.К. Крупская, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, В.Н. Шацкая, А.С. Макаренко и др.). Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе - лесные, степные, приморские, санаторные.

В 1980 году И.И. Брехманом был предложен термин "валеология", который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного формирования его. На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке - педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья [10, 34].

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов [13, 92].

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [2, 58].

С понятием «здоровье» тесно связано понятие здорового образа жизни, под которым следует понимать такое поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах. Образ жизни - это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья.

В нашей стране за последние годы предприняты разные попытки дифференциации уровней состояния здоровья детей (В.Ю. Альбицкий с соавт., И.И. Пуртов, Ю.Е. Вельтищев и др.). Наиболее признанной является градация уровней здоровья, предложенная С.М. Громбахом. Он выделил пять групп здоровья и четыре его основных критерия. Это уровень физического развития и степень его гармоничности, степень резистентности, уровень функционального состояния, наличие или отсутствие хронических заболеваний и врожденных пороков развития.

В отечественной медицине часто болеющими считаются: дети до 1 года, если случаи острых респираторных заболеваний (ОРЗ) - 4 и более в год; дети от 1 до 3 лет - 6 и более ОРЗ в год; дети от 3 до 5 лет - 5 и более ОРЗ в год; дети старше 5 лет - 4 и более ОРЗ в год. Нередко ребенок болеет не только часто, но и длительно (более 10-14 дней одно ОРЗ). Длительно болеющие дети также могут быть отнесены к категории часто болеющих.

У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или подкашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной. Если же у ребенка постоянно повышена температура, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронических инфекций, и требует детального медицинского обследования.

Таким образом, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

2.Рекомендации Средства оздоровления детей: дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Особенно это эффективно в работе с часто болеющими детьми, с детьми, имеющими различные речевые нарушения, а также нарушения дыхания.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка [1, 27].

Суть методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

Основными задачами дыхательных упражнений на оздоровительных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);

- формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох - длинный выдох);

- тренировка силы вдоха и выдоха;

- развитие продолжительного выдоха.

Работа над дыханием может проводиться как отдельный этап занятия, также может быть и самостоятельным видом деятельности.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть - под музыку. При разучивании упражнения педагог вначале показывает его полностью, сопровождая показ пояснением, затем предлагает повторить упражнение вместе с ним, контролируя движение каждого ребенка и направляя движения рук, головы, туловища.

В ДОУ занятия по физическому воспитанию могут включать упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева, К. Бутейко, М.А. Лазарева и А. Стрельниковой.

Б.С. Толкачевым предложен метод борьбы с острыми респираторными заболеваниями. Метод оздоровления помимо дыхательной гимнастики включает бег на свежем воздухе, закаливающие процедуры и прочие гигиенические мероприятия.

Метод, предложенный Б. С. Толкачевым, включает в себя два основных момента: «гимнастика выжиманием» и самомассаж грудной клетки. «Гимнастика выжиманием» - физические приемы, суть которых заключается в сжатии с большой силой грудной клетки в области нижних (свободных) ребер и диафрагмы. Методика обеспечивает очищение бронхов и бронхиол (т. е. бронхов более мелкого порядка) от накопившегося в них секрета. В связи с этим описанные ниже приемы и называют выжиманием.

Например, дыхательное упражнение «Волки» (по Б. Толкачеву): дети, стоя, чуть прогнувшись в пояснице, слегка прижав полусогнутые руки к груди, на выдохе предельно долго тянут звук «у - у - у - у...».

В 1983 году К. П. Бутейко предложил свой метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) - прежде всего для лечения больных бронхиальной астмой. Несколько научно-исследовательских институтов провели тщательные исследования, которые продемонстрировали несомненную эффективность модифицированного метода волевого уменьшения глубины дыхания при лечении бронхиальной астмы как у взрослых, так и у детей. Данная методика успешно сочетается в комплексной терапии с медикаментозными и физиотерапевтическими методами [11, 35].

Дыхательная гимнастика М.А. Лазарева разработана на основе современных научных подходов к воспитанию и обучению детей дошкольного возраста в существующих рамках образовательных стандартов. Методика дыхательной релаксации М.А. Лазарева: «Ляжем на спину... Закроем глаза... Представим, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом... кожей ног, живота, рук, головы... Вдох, выдох... Тело превращается в губку... На вдохе оно впитывает через все поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох, выдох... Вы отлично отдохнули... Организм зарядился энергией... Я считаю до 5...на счет 5 откройте глаза. Глаза открываются. Свежесть в теле... Бодрость... Хорошее настроение...»

Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

- вдох - громкий, короткий, активный (шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая);

- выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот; о выдохе думать запрещено, он должен сам уходить после каждого вдоха;

- каждое упражнение должно разучиваться детьми до автоматизма (около месяца).

В дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем - нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся - нюхаем. В комплекс дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой включаются следующие упражнения: «Ладошки», «Насос», «Большой маятник», «Перекаты» и другие.

Например, упражнение «Насос» («Накачиваем шины»):

По шоссе летят машины -

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись, голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги), руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз - руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина неровная и прямая, слегка наклонена, как ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

На занятиях можно использовать следующие дыхательные упражнения:

«Воздушный шар»

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладо¬ни на животе.

Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается.

«Дует ветер-ветерок»

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задер¬жать дыхание на 3-4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Задуй свечу»

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вме¬сте, тыльной стороной вниз.

Ребенок дует на ладоши, представляя, что держит именинный торт, на котором стоят свечи. Глубокий вдох носом и, надув щеки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.

«Тихо - громко»

И.п.: основная стойка.

Вдох всегда делать носом. Выдох - поочередно, то тихий продол¬жительный, то с силой, со звуком.

«Мы считаем»

И.п.: основная стойка.

Выполнять упражнение согласно строкам стихотворения.

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

«Здравствуй, солнышко!»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх - вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину, - медленный плавный выдох.

«Хлопушка»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям - выдох, вернуться в и.п, - вдох.

«Вертолет»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо - выдохнуть; и.п. - вдохнуть. То же - влево.

«Грибок»

И.п. - глубокий присед, руками обхватив колени (грибок маленький).

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад, - вдох (грибок вырос).

Таким образом, на занятиях оздоровительной направленности можно использовать различные дыхательные упражнения. Целесообразно их проводить в стихотворной игровой форме. Эффективность этих упражнений заключается в том, что осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом. Кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка младшего дошкольного возраста.

Педагог, объясняя выполнение определенного дыхательного упражнения, показывает его, а в дальнейшем корректирует выполнение его детьми. Вместе с тем название самого упражнения («Накачиваем шины», «Задуй свечу»), эмоционально представленное педагогом, способствует тому, что дети в своем воображении рисуют то, что им предстоит выразить дыханием, руками, плечами и т.п. И поэтому достигается благоприятный оздоровительный эффект от проведения данных упражнений на физкультурных занятиях.

3. Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре детей 3-4 лет.

Цель: обучение детей навыкам дыхательной гимнастики.

Задачи:

1. Учить детей выполнять повороты переступанием на месте.

2. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке (высота - до 1,5 м); прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы.

3. Совершенствовать умения подпрыгивать на месте; прыгать из обруча в обруч; ходить и бегать по ограниченной площади.

Оборудование:

* шнур длиной 10 м - 2 шт.;
* мячи - по количеству детей;
* дуга, кегля, доска с кубом (горка) для катания мяча - по 3 шт.;
* обручи - 15 шт.;
* стенка гимнастическая;
* игрушки: собачка, заяц, лиса, медведь, клоун.

Ход занятия

Вводная часть

Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному:

- обычная, руки произвольно;

- на носках руки у плеч;

- на пятках, движение выпрямленными вперед руками вверх, вниз;

- с высоким подниманием колен, руки за спиной;

- мелким шагом, руки на поясе Шнуры положены параллельно на расстоянии 20-25 см. Общая дозировка части - до 1,5 мин.

Бег между шнурами мелким и широким шагом Шнуры быстро убрать

Бег за инструктором в колонне друг за другом, пробегая быстро 10-20 м В чередовании с ходьбой 2 раза

Дыхательные упражнения. В ходьбе.

Дети самостоятельно берут мячи и строятся в круг для ОРУ 2 раза

Основная часть

ОРУ (с мячами)

1. И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки с мячом на ногах. Поднять руки над головой, выпрямить их вверх, принять и.п. 4-6 раз

2. И.п. - сидя на полу, мяч в руках. Поворот вправо, дотронуться мячом пола с правой стороны. То же в левую сторону. 4-5 раз в каждую сторону

3. И.п. - стоя на коленях, руки с мячом за головой. Сесть на пятки, выпрямить руки с мячом вперед, вернуться в и.п. 4-6 раз

4. И.п. - лежа на спине, руки с мячом перед грудью. Поочередное сгибание ног, доставая коленками мяч В чередовании с отдыхом 4-8 движений 2-4 раза

5. И.п. - сидя на полу на пятках.

Прокатить мяч вокруг себя в правую, а затем в левую сторону одной рукой Стараться не терять мяч 2 раза в каждую сторону

Упражнение на расслабление мышц ног - «потрясем ножками». Упражнение выполня¬ется стоя 2-3 раза

ОВД

1. Катание мяча с горки с попаданием в предмет Поточно по трое 3-4 раза

2. Прыжки из обруча в обруч с последующим лазанием по гим¬настической стенке Поточно по трое. Дети выполняют прыжки на двух ногах через 5 обручей, затем взбираются на высоту до 1,5 м, которая обозначена ориентиром (ленточ¬кой, погремушкой).

Воспитатель оказы¬вает помощь в стра¬ховке детей во время лазания 3-4 раза

Подвижная игра «Вороны и собачка» С подпрыгиваниями на месте.

Цель: учить детей подражать движениям и голосам птиц, двигаться не мешая друг другу, внимательно слушать взрослого, своевременно реагировать на сигнал.

Материал: игрушечная собачка, шапочки-маски с изображением ворон.

Ход:

Воспитатель произносит:

-Возле ёлочки зелёной

Скачут, каркают вороны: "Кар! Кар! Кар!"

Дети прыгают, изображая ворон.

воспитатель подходит к ребятам с собачкой в руках и говорит:

-Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала: "Гав! Гав! Гав!"

Дети - "вороны" разбегаются в разные стороны.

Игра проводится 2-3 раза по желанию детей.

Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» *(«у зайки дом маленький»)*. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох *(«у медведя дом большой»)*. Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка заиньки

Заключительная часть

Пальчиковая гимнастика «Лошадка»

Дети строятся в колонну, идут по залу за инструктором и останавливаются по его сигналу 2 раза

Одной рукой я травку рву (выполнять хватательные

Другой рукой я тоже рву движения поочередно левой

 и правой руками),

Я травкой накормлю коня. (вытянуть руки вперед)

Вот сколько пальцев у меня! (повернуть ладонями вверх)

Заключение

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают дыхательные упражнения, так как в настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей, поэтому эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.

Нами рассмотрены методики, позволяющие приучать детей правильному носовому дыханию, предложенными следующими авторами: А.Н. Стрельниковой, М.Л. Лазарева и др.

Дыхательные упражнения можно проводить: во время занятий (для снятия напряжения и усталости), физкультминутках, гимнастике пробуждения, индивидуальные занятия с дидактическим материалом. Для воспитателей и родителей можно оформить тематические папки-передвижки, включающие материал об актуальности обучения детей носовому дыханию, комплексов дыхательной гимнастики и др. для дальнейшего использования в работе с детьми дошкольного возраста.

Использование дыхательной гимнастики, как средство оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы. Только при совместном овладении педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики дает положительный результат в оздоровлении ребенка не только на физическое развитие, но и на резистентность (иммунитет) организма в целом. Важным условием применения дыхательной гимнастики является варьирование комплексов по дыхательной гимнастике; правильное сочетание в разных частях физкультурного занятия и в режимных моментах; совместное сотрудничество с педагогами и родителями.

Приложение

Актуальность. Трудно поспорить с тем, что в основе всестороннего развития человека лежит здоровье. Есть здоровье- человек жизнерадостен, хватит сил на саморазвитие, на успешную личную жизнь. Нет здоровья, так и топчется человек на месте, теряя то, что у него было. Именно для успешного будущего наших детей, в дошкольном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильное представления о здоровом образе жизни.

Цель проекта:повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

Задачи проекта:

-для детей:

* укреплять и охранять здоровье детей;
* формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
* дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

**-**для педагогов:

* установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
* создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

* дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.;
* способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
* заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Предполагаемые результаты:

* приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни,
* о своем здоровье и двигательной активности позволяет найти способы укрепления и сохранения здоровья,
* информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию,
* родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей.

Длительность проекта: среднесрочный (февраль, март, апрель)

Участники проекта: педагоги, дети, родители.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Дата | Участники |
|  | Подготовка методической литературы, иллюстрированных книг по теме проекта. Папка-передвижка для родителей с мини-консультациями. «Профилактика ОРЗ в домашних условиях», «Дыхательные упражнения в дошкольном учреждении и дома».Родительское собрание на тему: «Физическая культура и оздоровление»Анкетирование «Часто ли болеет Ваш ребёнок?»Консультация на тему: «Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний».Дыхательная гимнастика:* «Качели»
* «Надуй шарик»
* «Гуси летят»
* «Паровозик»
* «Насос»

Спортивное мероприятие «Веселые эстафеты»Рекомендации для родителей «Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении».Беседа с детьми на темы:«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Друзья Мойдодыра».Консультация «Значение режимных моментов для здоровья ребенка». Рассматривание фотографий о здоровом образе жизни.Папка передвижка «Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников». Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Прогулка».Фоторепортаж «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка».Беседа «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»Досуг «Витамины для ребят» | 03.02.-05.02.2014г.11.02-14.022014г.17.02-21.022014г.25.02-27.022014г.04.03.2014г.11.03-14.032014г.18.03.-20.03.2014г.24.03.-28.03.2014г.03.03.2014г.07.04.-11.04.2014г.16.04.-18.04.2014г.21.04.-24.04.2014г.28.04.2014г.30.042014г. | Родители Родители Родители,ВоспитателиДети Дети Родители Дети Воспитатели ДетиРодители Дети Родители,Дети Дети Дети  |

Список литературы

1. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. - М., 2004.

2. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. - 2006. - №1. - С. 53-59.

3. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н., Баранова Н.В. Оздоровительно-профилактический комплекс в дошкольном учреждении // Дошкольное воспитание. - 1991. - №10. - С.8.

4. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 96 с.

5. Кутафин Ю.Ф., Богомолова Ф.А. Особенности физического развития детей дошкольного и школьного возраста. - М.: Изд-во Университета дружбы народов, 1990. - 390 с.

6. Нурмухаметова Л.Р. Дыхательная гимнастика в детском саду // Логопед. - 2008. - №3. - С. 116-119.

7. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 - 7 лет). - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. - 128 с.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 255 с.

9. Стасюк А.М., Журавлева Н.А. О системе физкультурно-оздоровительной работы // Дошкольное воспитание. - 1997. - №9. - С.39-42.

10. Суравегина И.Т. Здоровье человека как экологическая проблема: образовательный аспект // Экология и жизнь. - 2006. - №1. - С.34-38.

11. Федоровская О.М. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 1. - С. 33-36.

12. Физическое воспитание в семье и ДОУ / Г.В.Глушкова, Л.Р.Голубева, И.А.Прилепина. - М.: Школьная пресса, 2005. - 96 с.

13. Щербакова Е.Е. Здоровье как ценностная ориентация // Валеология. - 2006. - №2. - С.91-93.